

**7 BUONI MOTIVI PER FARE COLAZIONE CON LENTEZZA:**

**ECCO PERCHÉ RALLENTARE AL MATTINO AIUTA IL CORPO E LA MENTE**

*Con la consulenza del medico nutrizionista Silvia Migliaccio e della psicologa Paola Medde, dal blog* [*www.iocominciobene.it*](http://www.iocominciobene.it) *, dedicato al mondo della prima colazione, 7 buone ragioni per dedicare più tempo al primo pasto della giornata.*

Il **tempo dedicato alla prima colazione? In media 10 minuti**, anche se si scende a **meno di 5 minuti per il 20%** degli italiani, decisamente pochi per consumare un pasto adeguato (dati Osservatorio Doxa/Unionfood “Io Comincio bene”). Se è vero che al mattino la frenesia regna sovrana, gli esperti concordano sugli indubbi effettivi positivi di una colazione all’insegna della lentezza. Dalla possibilità di mettere in tavola un menù completo ai benefici per la mente, in compagnia di **Silvia Migliaccio,** **medico** **nutrizionista e docente dell’Università degli studi “Foro Italico” di Roma**, e di **Paola Medde, psicologa e coordinatrice del Gruppo di Lavoro di “Psicologia e Alimentazione”** Ordine Psicologi del Lazio scopriamo quanto conta rallentare a colazione, con tanti consigli per passare dalla teoria alla pratica. Un approfondimento a cura del blog [www.iocominciobene.it](http://www.iocominciobene.it), spazio online della campagna sostenuta da Unione Italiana Food, che da diversi anni promuove il valore della prima colazione. Vediamo adesso, **7 buone ragioni per dire sì ad una colazione “lenta”**.

**#1 PIÙ ENERGIA E VITALITÀ CON UN MENÙ COMPLETO AL MATTINO**

Consumare con calma il primo pasto della giornata consente di preparare un pasto equilibrato e di prestare la **giusta attenzione** a questo momento. “*La prima colazione deve essere considerata un pasto a tutti gli effetti* – ammonisce la dott.ssa Migliaccio –*è* ***indispensabile per la ripresa di tutte le funzioni fisiche e psichiche****, deve essere un momento appagante e fornire nutrienti energetici, soprattutto carboidrati, prevalentemente complessi, che devono costituire circa il 70% del totale, ma anche proteine e una piccola quantità di grassi, oltre ad acqua, vitamine, sali minerali ed antiossidanti*.”Un esempio di menù? “*Si possono portare in tavola dei prodotti da forno, come una porzione di biscotti, pane, fette biscottate, o del muesli, da abbinare ad un bicchiere di latte o un vasetto di yogurt, e una porzione di frutta di stagione*.”

**#2 GRAZIE AL RISVEGLIO “LENTO” LA GIORNATA SI AFFRONTA CON MAGGIORE SERENITÀ**

Molti studi oggi concordano **sull’utilità del “risveglio lento”**,spiega la dott.ssa Paola Medde, psicologa**. “***Non significa**necessariamente ‘svegliarsi all’alba’ ma lasciare un giusto tempo, 10-15 minuti, che aiuti a rendere meno traumatico attivarsi, per dare il via ad una nuova e lunga giornata.* ***Prendersi del tempo, come quello destinato* *alla colazione, può aiutarci ad affrontare la giornata in modo più attivo e soprattutto sereno***. *Il ritmo naturale del nostro corpo non contempla risvegli bruschi e preparazioni veloci.”* Troppo complicato? Basta procedere per piccoli passi, cambiando in modo graduale le nostre abitudini. *“Iniziamo anticipando l’orario del risveglio e preparando la tavola con dei biscotti o dei prodotti da forno e una bevanda, non servono preparazioni elaborate, ma sarà sufficiente a stimolare l’appetito.”*

* **Ritenere di non essere mattinieri:** fino a qualche tempo fa anch’io ero assolutamente convinto di

**#3 MANGIARE CON CALMA FACILITA I PROCESSI DIGESTIVI**

Il detto latino “Prima digestio fit in ore” ci dà **la percezione dell’importanza della masticazione nel processo digestivo**. “*Anche se spesso sottovalutato* - spiega la nutrizionista - *spendere del tempo in più per mangiare con la giusta calma può ottimizzare i processi digestivi, consente di assorbire tutti i nutrienti fondamentali per il mantenimento del benessere del nostro organismo e iniziare bene la giornata.”* Ma non solo, **mangiare lentamente può darci un maggior senso di soddisfazione** perché ci permette di assaporare al meglio il gusto di quello che quello che stiamo consumando.

**#4 UNA COLAZIONE CONSUMATA LENTEMENTE AIUTA LA COPPIA**

La mattina è il **momento migliore per parlare**, con il partner e con i propri cari, dei propri progetti, degli impegni che ci attendono. *“É u****n modo per essere presenti nella mente dell’altro durante la giornata*** – spiega la psicologa - *diversamente dalle conversazioni durante il pasto serale, che spesso consistono in un semplice resoconto di fatti spesso disturbate dal sottofondo della tv,* ***il pasto condiviso della mattina offre un contesto ottimale per la condivisione di idee***.”

**#5 LA COLAZIONE “SLOW” STIMOLA IL DIALOGO IN FAMIGLIA**

Dal punto di vista psicologico, il risveglio è una transizione da uno stato alterato di coscienza (il sonno più o meno profondo) allo stato di veglia. “*Durante la notte la nostra attività cerebrale non si ferma e una delle manifestazioni più evidenti di questa attività è il sogno, non solo il luogo dove si producono immagini ma anche un’esperienza emotiva, alcune volte particolarmente travolgente ed intensa.* ***È importante trovare il tempo per parlare di queste emozioni e delle sensazioni che ancora si muovono dentro di noi le persone che ci sono vicine*** *–* continua la dott.ssa Medde *- Vale ancora di più per i bambini che, soprattutto se molto piccoli, hanno difficoltà a distinguere la realtà dalla fantasia. Poter raccontare il proprio sogno, poter parlare dell’emozione che ci ha lasciato al risveglio è fondamentale perché li aiuta a comprendere il mondo emotivo e a dargli la giusta importanza.”*

**#6 LENTEZZA A COLAZIONE: UN ELISIR DI GIOVINEZZA**

Colazione lenta per contrastare l’invecchiamento? “*Se non possiamo affermare che una colazione consumata con calma prevenga i segni del tempo, certamente* ***uno stile di vita più lento e rilassato*** *rispetto a ritmi frenetici, come molteplici studi suggeriscono,* ***contribuisce a diminuire le tensioni, prevenendo o rallentando i cambiamenti dell’organismo*** *conseguenti all’invecchiamento*.” Un motivo in più per provare ad iniziare a colazione, come spiega la nutrizionista. “*Allungare il tempo per il primo pasto della giornata consente inoltre di aggiungere alimenti, come una* ***porzione di frutta****, che di solito sacrifichiamo, contribuendo ad un incremento delle fibre giornaliere, vitamine A e C,* ***antiossidanti quali polifenoli, fondamentali per la loro attività anti-ossidante*** *e quindi importanti per contrastare l’azione dei radicali liberi che svolgono un ruolo nei processi di danno cellulare e quindi delle alterazioni legate all’invecchiamento*.”

**#7 RALLENTARE AL MATTINO AIUTA A RIFLETTERE E PIANIFICARE**

Quanto conta pianificare le nostre giornate? È essenziale, come ci spiega la dott.ssa Medde. *“Non avere tempo da dedicare ai nostri progetti ci porta spesso a reagire in modo automatico a quello che ci si presenta davanti e le nostre giornate possono rivelarsi una sequela di risposte ‘non programmate’ a stimoli che incontriamo. Questo provoca frustrazione poiché ci* ***rimane difficile raggiungere i nostri obbiettivi se non li abbiamo focalizzati prima e se non abbiamo pianificato le strategie comportamentali per raggiungerli****. Se non ci concediamo del tempo per farlo o se riserviamo quel tempo alle ore serali, oramai stanchi e condizionati dagli eventi che ci sono accaduti nella giornata, sarà difficile trovare il momento giusto presi dalla routine quotidiana*.” **È anche il momento migliore per riflettere su noi stessi**: “*prima di iniziare una travolgente giornata, ancora al sicuro nel nostro ambiente domestico, possiamo prendere maggiore consapevolezza delle nostre emozioni, dei nostri bisogni e dei progetti per realizzarli.*”

***“Io comincio bene”*** *è una campagna sostenuta da Unione Italiana Food, già AIDEPI* (*Associazione delle industrie del dolce e della pasta italiane)*, *che vive sul blog* [*www.iocominciobene.it*](http://www.iocominciobene.it)*.  L’obiettivo è promuovere il valore della “buona” prima colazione attraverso la condivisione di storie, curiosità, informazioni che vedono protagonista il primo pasto della giornata, fondamentale per una corretta alimentazione.*

Ufficio stampa Unione Italiana Food già AIDEPI (Associazione delle industrie del dolce e della pasta italiane)

INC – Istituto Nazionale per la comunicazione

Valentina Lorenzoni 0644160886; 3316449313; [v.lorenzoni@inc-comunicazione.it](mailto:v.lorenzoni@inc-comunicazione.it)

Martina Valente 0644160833; 3459410944; [m.valente@inc-comunicazione.it](mailto:m.valente@inc-comunicazione.it)