

**1 ADOLESCENTE SU 4 SALTA LA PRIMA COLAZIONE.**

**ECCO 10 BUONI MOTIVI PER CUI NON DOVREBBE MAI FARLO…**

* *Autorevoli studi scientifici concordano sul fatto che saltare la prima colazione in giovane età espone a gravi conseguenze per la salute e l’equilibrio psico-fisico. Una maggiore propensione all’obesità e al diabete in età adulta, una minore capacità di concentrazione e frequenti sbalzi d’umore sono tra i rischi più frequenti a cui i “breakfast skippers” sono esposti*
* *In occasione del back to School & University, “**Io Comincio Bene” (*[*www.iocominciobene.it*](http://www.iocominciobene.it)*) -* *la campagna di Unione Italiana Food che da diversi anni promuove il valore della prima colazione in Italia - con la consulenza della dott.ssa Martina Donegani, biologa nutrizionista, ha realizzato un decalogo per ribadire l’importanza di questo pasto, troppo spesso sottovalutato da adolescenti e Millennials*

*Ottobre 2021* – Il “salto” della colazione è l’unico sport non consigliato al mattino, eppure **1 adolescente su 4 (il 25, 5%)[[1]](#footnote-1) non consuma un pasto adeguato al risveglio**. Sebbene la prima colazione non dovrebbe mai mancare tra le abitudini alimentari consigliate, **anche tra i Millennials** (ovvero nella fascia di età compresa tra i 15 e i 24 anni)[[2]](#footnote-2), **il fenomeno dei “breakfast skipper”** è purtroppo diffuso: **2 su 10 (18%)** preferiscono non mangiare nulla appena svegli, esponendosi a **gravi conseguenze per la salute e il benessere psico- fisico**. Lo conferma la dott.ssa **Martina Donegani, biologa nutrizionista**, che in collaborazione con **“Io Comincio Bene”** ([www.iocominciobene.it](http://www.iocominciobene.it)) -il portale dedicato a chi ama la prima colazione - ha messo a punto **un decalogo di buoni motivi** per ribadire l’importanza di questo pasto soprattutto per adolescenti e Millennials.

*“Al risveglio, dopo il prolungato digiuno notturno, ci troviamo in riserva di carburante: dobbiamo reintegrare tutte le energie spese nella notte, per permettere al nostro corpo di affrontare la nuova giornata al massimo dell’efficienza.* ***Mancare l’appuntamento con la prima colazione o ridurla ad un assaggio frettoloso è dannoso*** *perché comporta inevitabilmente uno scadimento delle nostre performance nelle prime ore della giornata. I ragazzi che trascurano la colazione evidenziano una minore capacità di concentrazione a scuola e una peggiore resistenza durante l’attività fisica; non solo: sono anche indotti a fare spuntini troppo abbondanti durante la mattinata e a ridurre al minimo il pranzo, con il conseguente risultato di un circolo vizioso che va ad innescare un’alimentazione sregolata, ricca di ‘fuori pasto’ spesso poco salutari”* dichiara la dott.ssa **Donegani**.

Numerose evidenze confermano che **il rischio di abbandono della prima colazione risulta maggiore proprio nelle fasce di età adolescenziali[[3]](#footnote-3).** *“I ragazzi oggi sono spesso alienati dalle realtà virtuali (social media in primis) e a volte questo mancato contatto con la realtà vera porta a mettere in secondo piano persino il tempo dedicato alla soddisfazione dei bisogni personali, anche di quelli primari come il mangiare”* **chiarisce Martina Donegani**.

Ecco perché è fondamentale spiegare, fin dalla più tenera età, quanto sia importante mangiare prima di andare a scuola o di iniziare le lezioni all’Università: **la colazione non deve essere un pasto sottovalutato o addirittura dimenticato**.

Meglio prendersi il giusto tempo, fin da ragazzi, per sedersi a tavola e consumare una colazione sana e completa.

Un esempio? *“Un bicchiere d’acqua, appena svegli, seguito da una bella tazza di latte (o uno yogurt) e un panino integrale (50g) oppure 30g di biscotti, cioè 2-3 biscotti frollini o 4-5 biscotti secchi o 4 fette biscottate o 1 pancake - con su un velo di crema spalmabile alle nocciole e cacao o di marmellata e 3 noci spezzettate o in alternativa muesli o cereali (30 gr) e un frutto fresco”* **consiglia la nutrizionista**.

E ovviamente i genitori devono dare il buon esempio, sedendosi a tavola con i propri figli prima di andare al lavoro, per consumare tutti insieme quello che è considerato il pasto più importante della giornata: da una ricerca realizzata nel 2019 nell’ambito dell**’Osservatorio Doxa-UnionFood “Io comincio bene”** è emerso che **nelle famiglie in cui i genitori fanno colazione, nella maggior parte dei casi fanno colazione anche i figli (81%).**

Per invogliare gli adolescenti ad adottare la sana abitudine di fare colazione ogni mattina, è importante anche proporre dei cibi che siano “piacevoli” sia al gusto che alla vista. **La colazione non deve essere un pasto monotono**, ma è possibile renderla varia e allegra: dai prodotti da forno ai pancake, dalle spremute alle centrifughe, dai biscotti al pane tostato arricchito da marmellate o creme spalmabili; **la colazione può essere sempre diversa e invitante**, ricca di frutti e colori di stagione. *“L’abitudine radicata nel nostro Paese di abbinare il consumo di latte e derivati ad alimenti con un elevato contenuto di carboidrati complessi, oltre a dare sazietà, risponde bene ai bisogni nutritivi del fisico degli adolescenti. Nello schema classico della cosiddetta colazione “continentale”, il latte o suoi derivati (primo tra tutti lo yogurt), offrono proteine e grassi che non solo forniscono materiale per costruire e mantenere i tessuti, ma agiscono anche sul controllo dell’appetito, mentre i carboidrati complessi di pane, cereali, biscotti o fette biscottate influenzano il rilascio e l’attività di ormoni coinvolti in diversi modi sia nella regolazione della sazietà sia in quella della glicemia. Un frutto fresco o una spremuta aiutano poi a integrare il giusto apporto vitaminico e a mantenere idratato l’organismo”* commenta **Martina** **Donegani**.

Numerosi studi scientifici hanno dimostrato che **la colazione, soprattutto in età adolescenziale, è importantissima per mantenere uno stile di vita sano ed equilibrato.** *“Iniziare la giornata con una buona colazione aiuta anche a rispettare quella suddivisione in cinque pasti che garantisce il massimo del benessere al fisico e alla mente. L’effetto saziante della prima colazione è tanto più importante se pensiamo che è dimostrato che chi per abitudine consuma una buona prima colazione ha poi una maggior facilità nel controllare il peso corporeo, mentre saltare spesso il primo pasto della giornata si correla a un indice di massa corporea più alto anche in età adulta, con tutte le conseguenze negative per la salute che ciò comporta: obesità, un maggiore rischio cardiovascolare e maggiore predisposizione allo sviluppo di diabete e sindrome metabolica”* conferma la nutrizionista*.*

Infine, secondo le ultime ricerche condotte dall’Istituto Superiore di Sanità, **saltare la prima colazione in età adolescenziale, può persistere come abitudine scorretta anche in età adulta**, con i conseguenti rischi per la salute, che potrebbero invece essere scongiurati tramite l’adozione di abitudini alimentari corrette.

**perché LA COLAZIONE è IMPORTANTE: 10 VALIDE RAGIONI PER FARLA TUTTI I GIORNI…**

1. **CONSENTE DI RICARICARSI DOPO IL DIGIUNO NOTTURNO**

La prima colazione deve costituire un pasto vero e proprio, leggero e digeribile, per rifornire l’organismo, soprattutto in età adolescenziale, dopo il prolungato digiuno notturno e consentire di iniziare al meglio la giornata.

1. **FORNISCE UNA STRAORDINARIA CARICA DI ENERGIA E NUTRIENTI**

La colazione dovrebbe apportare circa il 20% del fabbisogno energetico giornaliero (quindi circa 400 kcal in una dieta da 2000 kcal), provenienti da un mix di carboidrati, proteine e grassi, con anche utili vitamine e sali minerali.

1. **STIMOLA L’ATTIVITÀ CEREBRALE, GARANTENDO MAGGIORE CONCENTRAZIONE**

Il glucosio è il carburante primario del cervello e senza un adeguato rifornimento ne risentono anche le performance cognitive.

1. **AIUTA A CONTROLLARE IL PESO CORPOREO, ANCHE IN ETÀ ADULTA**

Diversi studi dimostrano che acquisire fin da giovani l’abitudine a una prima colazione bilanciata consente di avere poi in età adulta una maggior facilità nella gestione del peso corporeo e una minore tendenza ad ingrassare, prevenendo lo sviluppo di obesità e malattie metaboliche.

1. **MIGLIORA L’UMORE**

Il buonumore e la serenità dipendono dalla presenza equilibrata nell’organismo di alcuni specifici neurotrasmettitori (serotonina, noradrenalina e dopamina). Il cibo, già dalla mattina, fornisce all’organismo il materiale necessario per costruire i tre neurotrasmettitori del benessere.

1. **PROTEGGE IL CUORE**

Grazie al suo aiuto nel mantenere un peso corporeo sano, favorisce la salute cardiovascolare (il sovrappeso e l’obesità sono invece dei fattori di rischio).

1. **AIUTA AD EQUILIBRARE I LIVELLI DI GLICEMIA**

Una colazione bilanciata a livello di nutrienti, con il giusto di mix di carboidrati, proteine, grassi e fibre, consente di evitare bruschi innalzamenti dei livelli di zucchero nel sangue.

1. **MIGLIORA LE PRESTAZIONI FISICHE E SPORTIVE**

Non ci sono conferme che dimostrino che la sempre più popolare pratica dell’allenamento a digiuno sia vantaggiosa, anzi: in casi di allenamenti ad alta intensità può indurre catabolismo muscolare, con una comparsa precoce del senso di fatica. È quindi una buona regola fare colazione almeno 30 minuti prima dell’attività sportiva, privilegiando alimenti facilmente digeribili, senza dimenticare l’importanza di garantire il corretto stato di idratazione.

1. **MIGLIORA L’EFFICIENZA METABOLICA**

Una volta svegli, non rifornire il corpo dei nutrienti e dell’energia consumata significa tenere l’organismo in una situazione di “risparmio energetico”, con una conseguente riduzione dell’efficienza metabolica.

1. **AIUTA A SCANDIRE I RITMI DELLA GIORNATA, ANCHE A TAVOLA**

Iniziare la giornata con una buona colazione aiuta a rispettare quella suddivisione in cinque pasti che garantisce il massimo del benessere al fisico e alla mente, mentre saltarla implica la necessità di fare uno spuntino a metà mattina troppo abbondante, che rovina l’appetito per il pranzo, che a sua volta risulterà sbilanciato portando poi a una merenda eccessiva, che comprometterà la cena, innescando un pericoloso circolo vizioso per l’equilibrio alimentare.

**Ufficio stampa Unione Italiana Food**

**INC – Istituto Nazionale per la Comunicazione**

Livia Restano 345.4000009; l.restano@inc-comunicazione.it

Elena Mastroieni 334.6788706; e.mastroieni@inc-comunicazione.it

1. Dati 2018 ISS- Istituto Superiore di Sanità, “*La Sorveglianza HBSC 2018 - Health Behaviour in School-aged Children: risultati dello studio italiano tra i ragazzi di 11, 13 e 15 anni”* [↑](#footnote-ref-1)
2. Dati 2019, Osservatorio Doxa-UnionFood “Io comincio bene” [↑](#footnote-ref-2)
3. Dati 2018 – Documento SINU-SISA [↑](#footnote-ref-3)