

**PRIMA COLAZIONE, PER LA SCIENZA È IL PASTO DELLA FELICITÀ**

**IN ITALIA 9 PERSONE SU 10 NON VI RINUNCIANO**

* *Secondo una ricerca realizzata dall’Istituto Eumetra per Unione Italiana Food, in Italia 9 persone su 10 non rinunciano alla prima colazione. La bontà di questa scelta è confermata dalla scienza, che oggi rivela perché il pasto del mattino è un momento felice per l’organismo e fa bene all’umore.*
* *Dai cereali ricchi di triptofano, amminoacido precursore della serotonina, al latte abbondante in calcio, nutriente fondamentale per la trasmissione degli impulsi nervosi del piacere, alla frutta. In occasione della “Giornata Internazionale della Felicità” (20 marzo), gli esperti contattati da una guida* [*www.iocominciobene.it*](http://www.iocominciobene.it)*, il portale del breakfast lovers, promuovono la colazione all’italiana: “fa bene al metabolismo e all’umore”.*

La ricerca della felicità inizia a colazione. In un anno in cui la socialità è stata sacrificata, la colazione rappresenta un rito familiare che non è stato toccato dalle regole del distanziamento, diventando da pasto mordi-e-fuggi uno dei simboli del tempo ritrovato. Secondo una ricerca dell’**Istituto Eumetra per Unione Italiana Food**, in Italia **9 persone su 10 (il 91%) al primo pasto del mattino non rinunciano**. E arriva dalla scienza la conferma che questa attitudine è il primo passo per essere felici.

In occasione della **Giornata Internazionale della Felicità** (20 marzo), **“Io Comincio Bene”** ([www.iocominciobene.it](http://www.iocominciobene.it)), il portale che racconta il valore e l’importanza di questo pasto, ribadisce l’importanza per l’umore di una corretta prima colazione con una review degli studi internazionali che hanno esplorato questo ambito di ricerca, dimostrando che chi fa colazione è più felice di chi la salta. Con l’occasione, le aziende di Unione Italiana Food – settore Colazione lanciano **il canale Instagram “Io Comincio** **Bene”**, online dal 20 marzo, perché una sana e dolce colazione all'italiana mette sempre di buonumore. Il canale ha lo scopo di valorizzare la colazione dolce all'italiana e i suoi mille risvolti benefici tra storie, ricette e curiosità collegate al suo universo.

La letteratura scientifica internazionale conferma che una colazione bilanciata “accende” il metabolismo, e protegge l’organismo. Uno studio dell’*American Heart Association* pubblicato sulla rivista Circulation mostra che tra i primi beneficiari di una corretta colazione vi è il cuore. Consumare regolarmente **la prima colazione regolarizza i livelli di colesterolo “cattivo” nel sangue e migliora la pressione**. Inoltre, lo studio evidenzia la correlazione tra patologie come diabete e obesità e la cattiva abitudine di saltare questo pasto. Un’ ulteriore conferma arriva da una meta-analisi pubblicata sul Journal of Nutrition nel 2019: saltare la colazione è associato ad un aumento del rischio di diabete di tipo 2. E un lavoro pubblicato su Obesity nel 2020 aggiunge che chi salta la colazione sperando di dimagrire rischia un aumento a breve termine del colesterolo LDL.

**E la felicità? Mens sana in corpore sano, specie se la colazione è all’italiana.** *“Consumare regolarmente la prima colazione allieta l’organismo e di conseguenza la psiche per diversi motivi, in primo luogo, a causa dei ritmi circadiani* – commenta **Luca Piretta, nutrizionista e gastroenterologo del Campus Biomedico di Roma.** *Infatti,* ***al mattino il nostro organismo è pronto a ricevere i nutrienti tanto desiderati durante il lungo digiuno notturno****. Inoltre, gli stessi nutrienti di una colazione dolce, all’italiana, rendono l’esperienza della colazione una gioia per il palato: nei cereali c’è triptofano, amminoacido precursore della serotonina, l’ormone della felicità. Mentre il calcio contenuto in latte e yogurt aiuta la trasmissione degli impulsi nervosi del piacere. Insomma, fare colazione, dolce o salata, fa sempre bene. Ma* ***una colazione con alimenti dolci stimola maggiormente l’umore****”*.

**Anche sui benefici della prima colazione per la mente c’è un’ampia casistica.** Una ricerca, condotta nel 2012 presso il *Sussex Innovation Centre* di Brighton, ha dimostrato che chi mangia dopo il risposo notturno mostra un **89% di ansia in meno nell’affrontare le situazioni difficili della vita**. Fare colazione riduce anche lo stress, che genera malessere all’intero organismo, compromettendo lo stato psicofisico della persona. Degno di nota anche una ricerca iraniana sulla relazione tra felicità e corrette abitudini alimentari degli studenti universitari: fare colazione, assumere regolarmente frutta e verdura renderebbe più felici.

Per **Gaia Vicenzi, psicologa-psicoterapeuta cognitivo-comportamentale e sessuologa clinica**, “*consumare la prima colazione aiuta l’umore, specie se la facciamo in compagnia: dedicare tempo al suo consumo e anche alla preparazione aiuta a planare con lentezza sulla giornata, in modo che il risveglio non venga percepito come fonte di stress”*.

**La scienza ci dice anche che succede se saltiamo questo pasto:** Uno studio giapponese, “The Furukama Nutrition and Health Study”, condotto dal 2016 al 2019 su 716 persone di età compresa fra i 19-68 anni, ha messo in relazione il consumo della prima colazione con le probabilità di sviluppare sintomi depressivi. I risultati? **In assenza di pregressi disturbi mentali, il rischio di sviluppare sintomi depressivi nei partecipanti è cresciuto al diminuire della frequenza con cui essi facevano colazione**. Analoghe conclusioni arrivano da una ricerca effettuata nel 2020 su un gruppo di 1.060 studenti di college in Cina: l’analisi ha portato alla luce una relazione inversamente proporzionale tra la frequenza con cui è stata consumata la prima colazione e il rischio di cadere in depressione.

E gli esperti sono d’accordo. Secondo **Luca** **Piretta**, *“saltare la prima colazione significa andare a stressare meccanismi di distribuzione e immagazzinamento dei nutrienti, senza contare che aumenta il rischio di contrarre un maggior numero di patologie”*. Mentre **per Gaia Vicenzi** **la colazione è un vero e proprio strumento di benessere**: *“le persone a stomaco vuoto, sono spesso nervose ed irritabili. Se viviamo il risveglio con fretta, meglio svolgere alcune attività mattutine la sera prima, in modo da avere tempo per mangiare. Invece, se non si ha lo stimolo della fame, meglio premiarsi consumando un cibo particolarmente gradito: l’importante è non saltare la prima colazione”.*

Un consiglio che gli italiani hanno già applicato, magari inconsciamente, in uno dei momenti più difficili e “tristi” del nostro tempo. Secondo l’Osservatorio Doxa-Unione Italiana Food, durante il primo lockdown 1 italiano su 3 ha riscoperto il valore della prima colazione in famiglia o con il partner e il 28% ha dedicato più tempo al primo pasto della giornata, con un picco del 35% nella fascia 18-34 anni.

**Ufficio stampa Unione Italiana Food**

INC – Istituto Nazionale per la Comunicazione

Livia Restano 345.4000009; [l.restano@inc-comunicazione.it](mailto:l.restano@inc-comunicazione.it)

Matteo de Angelis 334.6788708; [m.deangelis@inc-comunicazione.it](mailto:m.deangelis@inc-comunicazione.it)

**ELENCO FONTI SCIENTIFICHE**

<http://circ.ahajournals.org/content/early/2017/01/30/CIR.0000000000000476>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30418612/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32304359/>

<https://www.dailymail.co.uk/news/article-2113120/Breakfast-makes-brainy-Morning-meal-reduces-stress-spurs-mental-physical-performance.html>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32013526/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26928281/>

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0165178118307376>

Zhongyu Ren et al, Association between Breakfast Consumption and Depressive Symptoms among Chinese College Students: A Cross-Sectional and Prospective Cohort Study, Int J Environ Res Public Health, 2020 Feb 29;17(5):1571. Doi: 10.3390/ijerph17051571