

**ARRIVA L’AUTUNNO: DOLCI AL MATTINO PER IL BUONUMORE**

**MALESSERE DA CAMBIO DI STAGIONE COLPISCE L’86% DEGLI ITALIANI**

*Come affrontano gli italiani il cambio di stagione? Per scoprirlo l’Osservatorio Doxa – AIDEPI “Io comincio bene” ha realizzato un’indagine che ci racconta come gli italiani vivono questo delicato momento dell’anno con un focus sulla prima colazione, pasto fondamentale per affrontare con energia la vita di tutti i giorni. Numerosi dati ma anche tutti i preziosi consigli sulla colazione in autunno del nutrizionista e medico dello sport Michelangelo Giampietro con un approfondimento online su* [*www.iocominciobene.it*](http://www.iocominciobene.it)

Con il ritorno dalle ferie e l’autunno alle porte, il nostro organismo può andare incontro a cali energetici fisici e mentali. Con il diminuire delle ore di luce e della temperatura, il ritorno in città tra smog e confusione, è facile avvertire diversi tipi di malessere. A risentire dei cambi di stagione sono infatti **35 milioni di italiani** tra i 18 e i 70 anni (l’**86%),** con un **32%** che dichiara di **soffrirne sempre o quasi**. Numerosi sono i sintomi elencati dagli intervistati presenti sia **a livello psicologico che fisico.** Il **64%** degli italiani avverte un maggiore senso di **stanchezza** e **spossatezza fisica (52%) con un 38%** che lamenta problemi di **insonnia e disturbi del sonno,** a livello mentale i sintomi più comuni sono **malumore (32%)** e **stress** per circa il **30%.**

Tra le strategie per affrontare questo momento, una maggiore attenzione all’alimentazione e, in particolare, al primo pasto della giornata. Il **35% degli italiani tende infatti a curare in modo particolare la prima colazione.** Il menù? Meglio se dolce:il **58% degli italiani ritiene utile gratificarsi con un dolce in più a colazione** in questo periodo dell’anno e per **l’80% il cioccolato è un’arma formidabile** per contrastare il malumore.Questi alcuni dati emersi da un’indaginerealizzata dall’**Osservatorio Doxa-AIDEPI “Io comincio bene”.** La campagna, voluta e sostenuta da AIDEPI (Associazione delle industrie del dolce e della pasta italiane), da diversi anni promuove il valore della prima colazione e vive sul blog [www.iocominciobene.it](http://www.iocominciobene.it) e sulla [pagina Facebook](https://www.facebook.com/IoComincioBene/) dedicata.

**PER 1 ITALIANO SU 3 LA PRIMA COLAZIONE TRA GLI ANTIDOTI AL MALESSERE DI STAGIONE**

Trascorrere più tempo all’aria aperta (43%), concedersi momenti di relax (43%) o dedicarsi all’attività sportiva (28%) sono alcune delle strategie messe in atto dagli italiani per affrontare i cambi di stagione. Tra i rimedi anche **dedicare maggiore cura** **alla prima colazione (33%).** Ma cambia il menù? Per il **27%** non ci sono variazioni ma c’è **un 6%** di italiani che in questo periodo **tende a saltarla perché più svogliato e distratto**: dato che sale **all’11%** per **i più giovani** (under 24) e al 10% per la fascia 25-34 anni. Decisamente un errore: “*La prima colazione deve essere considerata un vero pasto, completo di tutti i nutrienti (acqua, carboidrati, proteine, grassi, vitamine e sali minerali), leggero e digeribile. Se al mattino si è inappetenti si può tamponare con un caffè e due biscotti, per poi consumare qualcos’altro appena arrivati a scuola o sul luogo di lavoro oppure lungo il percorso”,* spiega Michelangelo Giampietro, nutrizionista e medico dello sport. La composizione ideale? Un buon modello di prima colazione prevede alimenti solidi ricchi di **carboidrati (semplici e complessi), latte o yogurt** (o altre bevande, come tè, infusi o centrifughe) **e frutta di stagione.**

**CARBOIDRATI A COLAZIONE PER AFFRONTARE LO STRESS E AIUTARE L’UMORE**

La prima colazione a livello di energia dovrebbe coprire il 20-25%, delle calorie complessive giornaliere, e deve essere composta **prevalentemente di carboidrati**, come spiega l’esperto*:* “*I carboidrati**oltre a rifornire l’organismo dell’energia necessaria ad affrontare gli impegni della giornata, contribuiscono anche alla sensazione di benessere e* ***influiscono positivamente sull’umore, perché concorrono alla produzione di serotonina.*** *Grazie al loro essere facilmente digeribili,**i carboidrati possono essere assunti anche in caso di problemi gastrici e digestivi, tipici di questo momento dell’anno*.”

**COLAZIONE FA RIMA CON GRATIFICAZIONE**

È importante che la colazione sia un pasto **piacevole: è il momento giusto per portare in tavola i prodotti che più amiamo e sentirci gratificati. “***È il pasto della giornata in cui si può fare uno strappo alla regola della “varietà”. Se infatti, come regola generale, è indispensabile scegliere un’alimentazione che sia il più possibile varia, a colazione, se si è particolarmente affezionati ad alcuni alimenti, purché si mangi qualcosa al risveglio, è possibile trasgredire concedendosi di consumare sempre quelli maggiormente graditi.”*

Con l’arrivo della stagione autunnale è possibile lasciarsi andare ad una colazione un po’ più ricca che garantisca maggiore energia e vitalità. Cosa scegliere quindi? **Pane o biscotti** ma anche qualcosa di più goloso come le classiche **merendine** o **dolci fatti in casa**. Perfette anche le **fette biscottate**, da accompagnare, alternando, con un velo di **marmellata, miele o crema spalmabile alle nocciole e al cacao** ma anche **cereali da prima colazione o del muesli e frutta fresca di stagione**.

**LATTE: L’AMICO DEL BENESSERE CHE CI AIUTA A RIPOSARE MEGLIO IN AUTUNNO**

In questo momento dell’anno i disturbi del sonno e l’insonnia sono spesso un problema difficile da contrastare, un disagio che spesso mette in pericolo le prestazioni dell’intera giornata. **Il sonno infatti durante i cambi di stagione può non essere regolare** e diminuire di durata e qualità proprio per la difficoltà di adattamento alla vita stressante di tutti i giorni. Per evitare cali di energia e spossatezza è importante che la colazione garantisca un buon apporto di **liquidi**, per reidratare l’organismo dopo il digiuno notturno: “***bene il latte****, tipico della nostra tradizione al mattino, non solo perché garantisce un buon apporto di acqua, carboidrati, proteine e minerali*, *ma anche per* ***il suo contenuto di triptofano, l’aminoacido precursore della serotonina, che favorisce il senso di appagamento e benessere****, tanto da essere consigliabile anche per* ***facilitare l’addormentamento serale****”.* Bisogna quindi non sottovalutare le preziose qualità del latte e sfatare alcune false credenze: il 54% degli italiani, ad esempio, lo ritiene (a torto) responsabile di appesantire l’organismo. Per garantirci la giusta carica perfetto anche **il caffè**, che dà una sferzata di energia, grazie **all’effetto eccitante dato dalla caffeina**.

**FRUTTA SECCA? UNA BUONA ABITUDINE A COLAZIONE**

**Per 8 italiani su 10 inserire noci, nocciole o mandorle al mattino è una scelta salutare**, come conferma anche il nutrizionista: “*Grazie al contenuto di fibre, acidi grassi essenziali, vitamine e sali minerali la frutta secca può essere un ingrediente contemplato nel menù del mattino ma anche come snack durante la giornata o aggiunta a pranzo e cena. In autunno alcuni tipi di frutta secca come mandorle e noci sono anche di stagione: un motivo in più per approfittarne”.*

***“Io comincio bene”*** *è una campagna sostenuta da AIDEPI* (*Associazione delle industrie del dolce e della pasta italiane)*, *primo polo associativo del settore alimentare nazionale, 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 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