

**COLAZIONE E CAMBIO DI STAGIONE: 10 COSE DA SAPERE**

*Con la consulenza del nutrizionista e medico dello sport Michelangelo Giampietro, ripercorriamo alcuni spunti emersi dalla ricerca a cura dell’Osservatorio Doxa/Aidepi Io Comincio Bene – campagna dedicata al mondo della prima colazione, online su* [*www.iocominciobene.it*](http://www.iocominciobene.it) *– per contrastare opinioni errate e offrire consigli utili per portare in tavola una colazione bilanciata e adatta a questo periodo dell’anno.*

1. **COLAZIONE: CONSUMARLA SEMPRE AIUTA AD AVERE MAGGIORI ENERGIE**

Regola sempre valida, lo è ancora di più in questo periodo dell’anno, quando il nostro organismo è sottoposto a stress dovuti al cambio dell’ora e di temperatura. È d’accordo anche il **94%** degli italiani, che ritiene il primo pasto della giornata un valido alleato per contrastare i malesseri dovuti al cambio di stagione. La composizione ideale? **Carboidrati, latte e frutta**.

1. **DOLCI DA FORNO PER IL BUONUMORE**

I carboidrati, come **pane**, **biscotti, prodotti da forno confezionati o dolci fatti in casa, fette biscottate, cereali da prima colazione o muesli**, concorrono alla produzione di serotonina ed influiscono positivamente sull’umore. Sono inoltre indispensabili per rifornire l’organismo dell’energia necessaria ad affrontare gli impegni della giornata. Buona anche la scelta di consumare **prodotti integrali**, come pensa **l’85%** degli italiani, grazie al contenuto di fibre, favoriscono il benessere dell’intestino e lo sviluppo dei batteri intestinali (il microbiota) utili all’organismo.

1. **LATTE, GRAZIE AL TRIPTOFANO UN AIUTO PER IL RISVEGLIO (MA ANCHE AL RIPOSO NOTTURNO)**

Al risveglio è utile inserire una tazza di latte nel menù perché contribuisce ad una sensazione di tranquillità, oltre a ad apportare sostanze specifiche come il **calcio, le proteine** (caseine e sieroproteine) ad alto valore biologico dalla cui digestione si ottengono peptidi bioattivi, come ad esempio la lattoferrina e lisozima, che hanno attività antimicrobiche, antipertensive, immunomodulatorie, antiossidanti, ecc. Il latte è da escludere solo nella dieta di chi ha un’allergia alle proteine del latte vaccino, altrimenti, dal punto di vista della scienza della nutrizione, non c’è motivo di eliminarlo. Chi è intollerante può usare un delattosato. Una tazza di latte prima di andare a dormire facilita il riposo notturno? Vero! Grazie al contenuto di triptofano, che **favorisce il senso di appagamento e benessere**, facilita l’addormentamento serale.

1. **PIÙ SPRINT CON I SUPER FOOD? NON È VERO (MA CI CREDONO 6 ITALIANI SU 10)**

Bacche di gojii, zenzero, frutti rossi per affrontare il cambio di stagione con più vigore: lo pensano il 62% degli italiani. Una moda passeggera per l’esperto: gli alimenti non vanno né esaltatati né demonizzati. **Ogni alimento ha le sue caratteristiche intrinseche**: alcune spezie, ad esempio, contengono sostanze che possono vantare proprietà antinfiammatorie, i frutti rossi, spesso annoverati tra i ‘super alimenti’, contengono vitamine e sali minerali, ma **non possiamo definirli migliori di altri né considerarli importanti al mattino.**

1. **FRUTTA: UN PREZIOSO ALLEATO PER IL MENÙ DEL MATTINO**

IL **26%** degli italiani cerca di inserire almeno un frutto a colazione durante il cambio di stagione. Atteggiamento corretto per gli esperti, ma non solo in questo momento dell’anno. La frutta, infatti, contribuisce ad apportare **fibre, sali minerali e vitamine**, e andrebbe sempre inserita in questo pasto. **Sbagliato invece consumare solo un frutto (come pensa 1 italiano su 2)**: non sarebbe sufficiente per avere le giuste energie per affrontare la giornata.

1. **UN CAFFÈ E VIA? NO GRAZIE (MA LO PENSA IL 29% DEGLI ITALIANI)**

Per il 29% degli italiani per essere svegli senza appesantirsi è una buona idea consumare solo un caffè al mattino. Scelta sbagliata perché la prima colazione è un vero pasto, **deve essere completa di tutti i nutrienti** e apportare il 20-25% dell’energia complessiva dell’intera giornata. Il caffè può però trovare spazio al mattino e, grazie al contenuto di caffeina, ha sicuramente **un effetto eccitante,** basta non eccedere nel corso della giornata. Una curiosità: **il caffè lungo americano ha più caffeina del nostro espresso.** Il contenuto di caffeina dipende infatti da quanto tempo la polvere di caffè viene a contatto con l’acqua durante la preparazione della bevanda.

1. **CON IL CIOCCOLATO UNA SFERZATA DI ENERGIA**

Cioccolato per aiutare il buonumore? Lo pensano 8 italiani su 10. Per gli esperti il cioccolato può essere inserito nel menù del mattino: contribuisce a dare energia ed è una coccola mattutina.

1. **DUE MENÙ DOLCI AL MATTINO**

Ma che cosa portare in tavola per avere un menù equilibrato? Bene i classici latte e caffè, con una merendina, per chi va di fretta, oppure con un dolce da forno, dei biscotti, o delle fette biscottate o del pane con un velo di marmellata, miele o crema spalmabile alle nocciole e al cacao (da alternare nel corso della settimana). Un’altra soluzione è scegliere uno yogurt, arricchito da muesli e frutta fresca di stagione con un cucchiaino di miele.

1. **COLAZIONE PROTEICA PER NON APPESANTIRSI? UN FALSO MITO**

Per il **57%** degli italiani una colazione prevalentemente proteica sarebbe da preferire per avere maggiore energia senza ingrassare. Sbagliato: il consiglio, valido per tutti i pasti, è che siano il più completi possibile e che apportino tutti i nutrienti (carboidrati, proteine, grassi, acqua, fibra, sali minerali e vitamine). Un apporto superiore di proteine a colazione non determina nessun beneficio e il **rischio è di eccedere con i grassi** se si portano in tavola in quantità eccessive, ad esempio, uova, salumi e salsicce come nelle colazioni della tradizione nord europea e anglosassone.

1. **FRUTTA SECCA? SI GRAZIE!**

Per **8 italiani su 10** inserire noci, nocciole o mandorle al mattino è una **scelta salutare**. Vero, per gli esperti: grazie al contenuto di fibre, acidi grassi essenziali, vitamine e sali minerali, la frutta secca può essere un ingrediente contemplato nel menù del mattino. Bene anche consumare semi nel corso della giornata, come semi di finocchio, di zucca, di lino o di sesamo.

**Per maggiori informazioni** [**www.iocominciobene.it**](http://www.iocominciobene.it)

***“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