

**COLAZIONE A NATALE? OLTRE 10 MILIONI DI ITALIANI LA SALTANO**

**MA SI FA PIÙ SPESSO CON TUTTA LA FAMIGLIA RIUNITA**

*Il segnale d’allarme proviene da un’indagine dell’Osservatorio Doxa – AIDEPI “Io comincio bene” che ha analizzato la colazione dei nostri connazionali durante le feste natalizie. Il 21% degli italiani, complici gli abbondanti pranzi e cene che contraddistinguono questo periodo, sembrano voler tagliare proprio sul primo fondamentale pasto della giornata. Niente di più sbagliato, ancor di più nei giorni di festa, come ricorda la Dott.ssa Valeria del Balzo, biologa nutrizionista e ricercatrice dell’Università di Roma “La Sapienza”.*

*La bella notizia? La convivialità propria del Natale contagia anche la prima colazione: 1 italiano su 3 la farà più spesso del solito con la propria famiglia.*

Tra interminabili pranzi e cene in famiglia, riunioni tra parenti e aperitivi con gli amici, le feste natalizie sono tradizionalmente sinonimo di “abbuffate” a tavola. E sembra proprio che a rimetterci sia la **prima colazione**, primo e fondamentale pasto della giornata. **Più di 10 milioni di italiani** (ben il 21% della nostra popolazione), con punte del 34% tra i giovani, **salteranno o ridurranno drasticamente la prima colazione** **durante le feste di Natale.** È quanto emerge dalla **ricerca *“Colazione di Natale”*** realizzata **dall’Osservatorio Doxa/AIDEPI** (Associazione delle industrie dolciarie italiane) **“Io comincio bene”** ideato per monitorare la colazione e i suoi cambiamenti nel tempo ([www.iocominciobene.it](http://www.iocominciobene.it)). Un trend preoccupante e sbagliato, vista l’importanza nutrizionale e relazionale che conserva questo momento per partire bene, come ci ricorda la **dott.ssa Valeria del Balzo,** biologa nutrizionista.

*“Mai rinunciare alla prima colazione: dopo il digiuno notturno è fondamentale reintrodurre energia con una prima colazione che contenga zuccheri, proteine, minerali e vitamine. Gli zuccheri sono necessari per consentire all’organismo di svolgere attività motorie, ovvero per carburare, e soprattutto per migliorare la performance cognitiva. Ed è ancora più importante fare colazione nel periodo delle feste perché aiuta a equilibrare gli altri pasti della giornata e impedire di arrivare troppo affamati a quelli successivi. Saltarla rende più facile esagerare con le quantità.”*

**MA 1 ITALIANO SU 3 A NATALE FARA' PIU’SPESSO DEL SOLITO COLAZIONE IN FAMIGLIA**

Faranno comunque regolarmente colazione, come da loro abitudine, **il 79% degli italiani,** la maggioranza dei quali, **7 su 10**, la consumeranno **solo a casa** mentre il 30% approfitterà del tempo a disposizione per farla anche al bar.

La bella notizia è che lo “spirito natalizio” contagia anche questo momento della giornata. Infatti **1** **italiano su 3** (36%) **tenderà a fare colazione più del solito con tutta la famiglia riunita,** dedicando tempo ed attenzione a questo momento di condivisione**,** con punte del 43% se ci sono bambini a casa e del 50% nel Centro Italia. Un trend che arriva a condizionare il menù del 37% degli italiani: **1 italiano su 3** (30%) **adotterà** infatti **panettone e pandoro** anche a colazione.

Infine se il **63% degli italiani rimarrà fedele anche a Natale al proprio menu’** preferito a colazione, il 5% cercherà di alleggerire questo pasto ( per bilanciare le varie cene, pranzi e cenoni) mentre il 2% deciderà addirittura di arricchirla, visto che ha più tempo per fare sport.

**LA COLAZIONE NON VA IN VACANZA**

Dagli esperti arriva dunque il monito di **non saltare la prima colazione** con l’erronea convinzione di iniziare la giornata più “leggeri”. Importante invece **non eccedere nelle porzioni e sforzarsi di fare un po’ di movimento**, soprattutto in giorni in cui abbiamo più tempo libero da dedicare anche allo sport.

“*Per tenere a bada le calorie in eccesso non vanno saltati i pasti ma si può approfittare del maggiore tempo a disposizione per aumentare l’attività fisica -* **ribadisce la Dott.ssa Del Balzo** *- bastano almeno 30 minuti di passeggiata al giorno. Una raccomandazione: non esagerare e lasciarsi prendere dal momento, cercare di evitare bis e porzioni abbondanti ma senza negarsi nulla. Meglio assaggiare tutte le portate, in quantità più ridotte: privarsi di un piatto sarebbe solo controproducente e porterebbe a eccedere con altro.”*

**A NATALE LA COLAZIONE SI FA… LEGGERA**

Ma come **dovrebbe cambiare la prima colazione nei giorni di festa?** “*Dopo una cena in cui si è lasciati andare oppure in previsione di un pasto molto abbondante, come quello di Natale, consiglio una colazione più leggera*– continua la Del Balzo – r*iducendo la quantità di quello che si mangia abitualmente e preferendo due biscotti invece dei 5-6 abituali, o due fette biscottate, con marmellata o crema spalmabile, accompagnati da un bicchiere di latte. E per chi si sveglia con lo stomaco chiuso dopo un’abbuffata consiglierei di sforzarsi e mangiare comunque qualcosa: bene un frutto accompagnato da uno yogurt oppure un bicchiere di latte, utili per spezzare il digiuno notturno e fornire l’energia che serve senza esagerare.”*

**IL MENU’ PER LE FESTE: SI ANCHE AI TIPICI DOLCI NATALIZI**

Se nei giorni di festa o subito dopo una cena impegnativa è meglio optare per una colazione più leggera, nel corso delle due settimane tra la Vigilia e l’Epifania, il menu a colazione può essere più variegato e contemplare anche i classici dolci della tradizione natalizia. Protagonisti indiscussi delle tavole natalizie, di origine antica e italianissima, Panettone e Pandoro sono infatti **una tradizione irrinunciabile per oltre 16 milioni di famiglie ogni anno**. Tentazioni irresistibili che mettono d’accordo tutti e che arrivano sulle nostre tavole con il loro inconfondibile bagaglio di delicatezza, sofficità e profumi. E da gennaio 2006 a tutelare queste specialità è arrivato ancheun disciplinare che ne stabilisce definizione, forma, composizione e processi produttivi perché solo i dolci preparati a regola d’arte possono utilizzare la denominazione di “Panettone” e “Pandoro”…

“*Una fetta di Pandoro o Panettone, di circa 40-50 grammi -* **afferma la Dott.ssa Del Balzo** -*può alternarsi ai prodotti consumati abitualmente durante l’anno, accompagnati da un bicchiere di latte e magari da un frutto. Oltre ad essere una scelta nutrizionalmente valida, è anche un modo per rendere più piacevole e speciale il primo pasto della giornata in questo periodo. È preferibile inoltre consumare questi dolci al mattino piuttosto che dopo pranzi o cene impegnativi” -* continua la nutrizionista.

Per chi invece preferisce restare fedele alle proprie abitudini bene anche un classico **prodotto da forno, dei biscotti, cereali**, **fette di pane o fette biscottate con marmellata o crema spalmabile alla nocciola**, accompagnati da uno yogurt e un bicchiere di latte.

**LA COLAZIONE POST CAPODANNO? PRIMA DI ANDARE A DORMIRE!**

Per tutti coloro che trascorreranno la notte di San Silvestro fuori rientrando solo al mattino, il consiglio del nutrizionista è fare colazione prima di andare a dormire: *“dopo una notte fuori, nel corso della quale si è magari bevuto e mangiato un po’ più del solito, consiglierei una colazione leggera e dolce prima di mettersi a letto: aiuta, infatti, a riequilibrare gli apporti sbilanciati della sera precedente e a riposare meglio*. *Quando ci si sveglia, nel pomeriggio, meglio passare direttamente alla cena”* conclude la Del Balzo.

**Ufficio stampa AIDEPI – Associazione delle industrie dolciarie italiane**

INC- Istituto Nazionale per la comunicazione

Valentina Lorenzoni 0644160886; 3316449313

Simone Ranaldi 0644160883; 3355208289