

**FOCUS 1**

**PRIMA COLAZIONE E RITMI CIRCADIANI:**

**ECCO PERCHÉ È UN MOMENTO FELICE PER L’ORGANISMO**

*“Consumare regolarmente la prima colazione allieta l’organismo per diversi motivi: in primo luogo, a causa dei ritmi circadiani. Infatti,* ***al mattino il nostro organismo è pronto a ricevere i nutrienti tanto desiderati durante il lungo digiuno notturno****. Questa aspettativa, una volta soddisfatta, genera molta gratificazione per la psiche. Ma sono anche gli stessi nutrienti* – commenta il **Prof. Luca Piretta, nutrizionista e gastroenterologo del Campus Biomedico di Roma** – *a rendere la colazione una gioia per il palato: dal triptofano, amminoacido contenuto nei cereali e precursore della serotonina, al calcio di latte e yogurt, che aiuta la trasmissione degli impulsi nervosi del piacere. La colazione può anche essere salata,* ***ma una colazione con alimenti dolci stimola maggiormente l’umore****”*.

Ma cosa succede all’organismo se saltiamo il primo pasto della giornata? Secondo Luca Piretta, *“concentrare tutto l’apporto calorico del metabolismo in uno o due pasti, come pranzo e cena, non va bene.* ***Il riposo notturno, caratterizzato da molte ore di digiuno, deve essere spezzato facendo colazione****: infatti, le nostre cellule si nutrono in modo continuo dei nutrienti, quindi frazionare tale digiuno implica una corretta reazione metabolica. Saltare la prima colazione significa andare a stressare meccanismi di distribuzione e immagazzinamento dei nutrienti”*.

Attraverso il funzionamento dei ritmi circadiani, si comprende più facilmente come la colazione aiuti il corretto funzionamento dell’organismo: *“l’alternanza tra luce e notte regola i ritmi biologici del corpo umano. Allo stesso modo,* ***l’arrivo del primo pasto del mattino*** *ha un ruolo analogo a quello della luce:* ***sincronizza gli orologi******biologici e soddisfa l’attesa del cibo****, non solo eliminando la sensazione di fame, ma anche attraverso altre manifestazioni chimiche (una maggiore espressione degli enzimi che devono digerire, dei recettori che devono assorbire…). Se il cibo non arriva, il meccanismo si altera”.*

In termini di salute generale, invece: *“saltare la colazione implica il rischio di un maggior numero di patologie. Ad esempio, chi soffre di gastrite non dovrebbe stare a digiuno tanto tempo, per non esporre lo stomaco all’acido senza un tamponamento del cibo. Stesso discorso per chi soffre di reflusso gastro-esofageo: saltando la colazione, rischia di stare male abbuffandosi a pranzo e cena. Invece i diabetici, a stomaco vuoto di prima mattina, avranno più difficoltà a mantenere la corretta glicemia****. La prima colazione favorisce la salute fisica, sinonimo di felicità****”*,commenta Luca Piretta.

Infine, *“****anche una lenta masticazione favorisce il buon umore****. Mangiare lentamente aiuta a mangiare di meno: infatti, i nutrienti a mano a mano che arrivano nello stomaco e nell’intestino hanno il tempo di stimolare i ricettori che, una volta accesi, inviano messaggi al cervello, stimolando il centro della sazietà. Bisogna dare tempo di innesco a tutti i processi neuro-ormonali, che tolgono il senso di fame. Masticare bene facilita la digestione: quando il cibo arriva nello stomaco, quest’ultimo dovrà svolgere un lavoro più leggero. E i nutrienti, adibiti a stimolare la produzione di ormoni del benessere, oltre a garantire l’assenza di disturbi della digestione, come il triptofano, saranno assorbiti maggiormente”.*

Per concludere, Luca Piretta afferma che: “***nel corpo umano esistono due cervelli: il cervello cerebrale e il cervello intestinale****. Essi comunicano attraverso le fibre nervose, che corrono lungo il nervo vago, e attraverso i neurotrasmettitori, che sono sostanze chimiche. Tale comunicazione, nervosa e chimica, è bi-direzionale: va dall’intestino alla testa, quando ad esempio produciamo endorfine o stimoliamo la serotonina attraverso il cibo, e dalla testa all’intestino, se invece soffriamo d’ansia”.*