

**COLAZIONE, PER 1 MAMMA SU 2 È IL PASTO FONDAMENTALE DELLA GRAVIDANZA**

**8 SU 10 L’HANNO CONSUMATA TUTTI GIORNI DURANTE I 9 MESI**

* *Secondo i risultati di una ricerca dell’Osservatorio Doxa/Unionfood, 1 mamma su 2 (il 45%) considera la prima colazione il pasto fondamentale della gravidanza. E infatti, la maggioranza delle intervistate, il 77%, ha dichiarato di non averla mai saltata durante la dolce attesa.*
* *Latte o yogurt, frutta, fette biscottate o biscotti con marmellata o crema spalmabile, dolci fatti in casa: il 76% delle donne anche in dolce attesa resta fedele alla tipica colazione dolce “all’italiana”.*
* *I consigli dell’esperto, tra falsi miti duri a morire e menù perfetti per il benessere della mamma e del bambino, online su* [*www.iocominciobene.it*](http://www.iocominciobene.it) *.*

Le mamme in attesa alla colazione non rinunciano. Quasi **8** **mamme su 10** (il 77%) l’hanno consumata tutti i giorni durante i 9 mesi. Solo il 6% delle intervistate l’ha trascurata, principalmente a causa delle nausee mattutine. Tanto che una su 2 (il 45%) considera la prima colazione il pasto più importante in gravidanza, fondamentale per affrontare al meglio la giornata. Sono i dati di una ricerca dell’**Osservatorio Doxa/Unionfood “Io Comincio** **Bene”**, che da diversi anni fotografa trend e abitudini della prima colazione degli italiani e promuove il valore e l’importanza del primo pasto del mattino sul portale [www.iocominciobene.it](http://www.iocominciobene.it).

Secondo la ricerca, realizzata a ottobre 2020 su un campione di 401 mamme con figli 0 – 10 anni, per una fase così speciale e delicata della vita, circa **6 future mamme su 10 hanno scelto una colazione diversa dal solito**. E i valori si bilanciano tra quante hanno consumato un pasto più abbondante ed equilibrato (27%) e quelle che hanno scelto una prima colazione più leggera per via delle nausee mattutine (27%). **La prima colazione della gravidanza serve anche per tenere sotto controllo il peso**. Lo sostiene il **38**% delle intervistate, per le quali una colazione equilibrata può aiutare, più di pranzo e cena, a non prendere troppi chili quando si è in dolce attesa. **Una mamma su tre (29%) ha chiesto consiglio ad un esperto di nutrizione, ma la metà (16%) ha seguito il regime alimentare con flessibilità.** E la maggior parte (71%)ha scelto cosa mangiare in totale libertà, ponendosi così al centro della propria gravidanza.

*“In gravidanza, può essere importante introdurre micronutrienti come calcio e vitamina D, contenuti in latte e yogurt. Consumare una colazione adeguata, inoltre, aiuta il controllo del peso per la madre e per il bambino, consentendo un più adeguato apporto calorico durante la giornata -* commenta **Valeria Del** **Balzo**, **biologa nutrizionista presso l’Università La Sapienza di Roma***. In gravidanza è importante prendere il peso adeguato che dipende, fra l’altro, dal peso di partenza: un peso eccessivo della madre può essere un peso eccessivo anche del bambino, che avrà una più elevata probabilità di essere un adulto obeso”.*

Il menù della colazione in gravidanza? **Le future mamme si professano fedeli alla tipica colazione dolce all’italiana:** 7 su 10 ricordano che quando erano in stato interessante amavano imbandire la tavola con molti alimenti come latte o yogurt, frutta, fette biscottate o biscotti o, ancora, con un dolce fatto in casa. Pur con alcune rinunce - una futura mamma su 4 ha dovuto sostituire (a malincuore) tè e caffè con succhi di frutta e tisane - **la colazione dolce “batte” quella salata, scelta soltanto da 1 intervistata su 10**. *“Un apporto moderato di zuccheri nella prima colazione favorisce la sintesi di serotonina, che influenza il buon umore e aiuta a ridurre lo stato nervoso”*, aggiunge Valeria Del Balzo.

Su cibi e bevande da evitare in gravidanza, il 56% delle intervistate ha dichiarato di aver rinunciato alle bevande ricche di sostanze eccitanti (caffè, tè, cacao), il 51% ha diminuito il consumo di cibi grassi, il 50% ha evitato gli alimenti ricchi di sale, il 17% ha rinunciato ai cibi dolci e il 15% ai cibi salati. *“Per chi ama la colazione classica all’italiana, con latte e cereali, meglio evitare il latte ‘crudo’, e cioè non pastorizzato, o i dolci a base di uova crude* – spiega la dottoressa **Del Balzo** – *mentre sarebbe preferibile consumare cereali non integrali (pane, biscotti, fette biscottate) per favorire l’assorbimento di calcio. Infatti, i cereali integrali contengono i fitati che possono rendere meno disponibile e di difficile assorbimento il calcio, meglio consumarli a pranzo e cena”*.

Interpellate su quali gruppi di alimenti, secondo il loro parere, non devono mai mancare a colazione, **la maggior parte delle mamme in attesa ritiene che a colazione debba esserci un po' di tutto (39%),** non devono mai mancare latte/derivati e la frutta (35%, in entrambi i casi), devono essere sempre presenti i carboidrati (per il 27%), le proteine animali (per il 18%) e i grassi (per il 5%). Invece, quando si tratta di nausee mattutine, pensano che possa aiutare consumare cibi ad alto contenuto di fibre (per quasi 1 mamma su 2), fare una colazione leggera (nel 34% dei casi), bere poco e spesso (nel 27% dei casi).

Una curiosità: **nonostante 1 intervistata su 2 abbia rinunciato a malincuore a bevande eccitanti come caffè e tè**, per il 59% delle intervistate salumi e insaccati sono fra i cibi di cui hanno sentito più la mancanza in dolce attesa, seguiti da caffè e tè (per 1 mamma su 4), crostacei e molluschi, e da dolci “golosi” e cremosi, come zabaione/mascarpone (entrambi, per 1 mamma su 5).

Menù a parte, le future mamme cambiano anche altre coordinate rispetto alla “solita” prima colazione. Per esempio, l’orario: il 10% anticipava il primo pasto della giornata, mentre il 15% prendeva l’abitudine di fare colazione più tardi. E **sono 2 su 3 le donne che, in gravidanza, hanno dedicato più tempo al primo pasto della giornata**, tra chi ha fatto sempre colazione in famiglia, chi ha dedicato tempo alla cucina e ad imbandire la tavola al mattino e chi ha seguito il consiglio dell’esperto di fare una prima colazione “slow”.

Fra i metodi più usati per mantenere alto l’umore in dolce attesa, il 41% delle intervistate sceglie di portare in tavola al mattino un menù gustoso, abbondante e sano, il 38% di condividere la prima colazione in famiglia o con il partner, il 21% si è coccolata con una colazione “slow” e, infine, il 13% si è divertita a imbandire la tavola a piacimento perché “anche l’occhio vuole la sua parte”.

Incrociando questi dati con quelli di un’indagine del **CREA – Centro di Ricerca** **Alimenti e Nutrizione**, realizzata a ottobre 2019, la colazione rappresenterebbe una “isola felice” e molte mamme non sempre fanno le giuste scelte alimentari in gravidanza. Dalla ricerca, realizzata su un campione di 557 donne italiane incinte nel quadro del progetto multicentrico Europeo SUPRE (*International Survey on Food Supplements: Consumption, Attitudes and Understanding of the Health Effects by Pregnant*), è emerso che **9 donne su 10** (delle intervistate) non consumano le 5 porzioni raccomandate di frutta e verdura, **l'83% non consuma le porzioni settimanali** **adeguate di pesce** (2-3) per coprire i fabbisogni di DHA e il 15% non usa supplementi vitaminici.

Per aiutare le future mamme italiane a “cominciare bene” la giornata, il portale [www.iocominciobene.it](http://www.iocominciobene.it), spazio online della campagna sostenuta da **Unione Italiana Food**, ha proposto 3 prime colazioni adatte a tutti i gusti e alle esigenze nutrizionali, realizzati in collaborazione con la biologa nutrizionista Valeria Del Balzo (v. focus 3).