

**VIP A COLAZIONE: I MODELLI DA SEGUIRE E QUELLI DA CORREGGERE**

**ECCO 10 COLAZIONI COMMENTATE DA UN ESPERTO DI NUTRIZIONE**

*Anche per le celebrità la colazione è un momento indispensabile. E sui social spopolano gli scatti mattutini di cornetti, muffin, cereali, porridge ma anche pancetta, uova e smoothies, in base ai gusti e alle tendenze. Ma qual è il modello migliore? Per il nutrizionista Luca Piretta vince la colazione dolce “all’italiana”, con prodotti da forno, latte e frutta. Attraverso una gallery di 10 colazioni di celebrities pubblicate su Instagram, italiane e d’oltreoceano, a cura di* [*Io Comincio Bene*](http://www.iocominciobene.it)*, blog dedicato al mondo della prima colazione, scopriamo i modelli a cui ispirarci e gli stili da correggere.*

Dalla scodella calda di verdure di Madonna ai broccoli crudi di Katie Holmes passando per omelette speziate sommerse di verdure e toast con avocado, le star d’oltreoceano (e non solo) ci sorprendono spesso per le loro eccentricità, anche a colazione. I vip di casa nostra sembrano invece prediligere la colazione dolce, in linea con i **40 milioni di italiani** che confermano la predilezione per latte, biscotti & co. al mattino. Nel Bel Paese infatti il **menù dolce, tipico della nostra tradizione**,a base di prodotti da forno, **stravince sul salato**, scelta solo del 7% della popolazione (dati Doxa/UnionFood), con il benestare degli esperti che promuovono il nostro modello, grazie al **giusto mix di carboidrati**, in particolare zuccheri, fondamentali al mattino per migliorare la performance cognitiva, **proteine, vitamine e una bassa quantità di lipidi**.

Ma quali modelli sono salutari e quali meno? Vediamo **10 colazioni “da star”** postate su Instragram, con i commenti di **Luca Piretta, nutrizionista e gastroenterologo dell’Università Campus Biomedico di Roma**, nell’ambito della campagna “[Io comincio bene](http://www.iocominciobene.it)” che promuove il valore della prima colazione, sostenuta da Unione Italiana Food (già AIDEPI), la più grande associazione in Europa che raggruppa aziende produttrici di beni alimentari.

**#1 ANCHE LE SUPERTOP AMANO LA COLAZIONE DOLCE: ECCO IL MENÙ DI KARLIE KLOSS DA COPIARE**

L’Angelo di Victoria’s Secret, attentissima alla linea, ama concedersi la colazione dolce all’italiana. Eccola allora postare su Instagram un **ricco menù del mattino, con pane, cornetti, dolci, frutta, cereali e spremuta**. D’altronde è risaputo che **chi è a dieta non deve mai rinunciare al primo pasto della giornata**.

Ecco perché la **colazione dolce è promossa**: *“offre i nutrienti energetici necessari allo svolgimento delle azioni nel corso della giornata -* spiega il nutrizionista *- Sono i* ***carboidrati la benzina “pulita” del nostro organismo*** *e sfruttare il loro contributo al mattino rappresenta l’atteggiamento più saggio.”* Possiamo prendere spunto dalla colazione della super top*. “È necessario il giusto mix tra zuccheri semplici (meglio se arrivano dalla frutta, ma anche da qualche biscotto, crostata, ciambellone o altri prodotti da forno) e zuccheri complessi per garantire energia nel breve e lungo periodo.”*

Foto Instagram: <https://www.instagram.com/p/BoO6RvOnBOV/>

**#2 CROISSANT E CAFFÈ PER EVA LONGORIA, LA SCELTA PERFETTA PER UNA COLAZIONE A TUTTO RELAX**

La colazione dell’attrice Eva Longoria a Parigi? L’indimenticabile Signora Solis di Desperate Housewives si lascia tentare da sontuosi **croissant e caffè lungo**, per una colazione che profuma di burro e risvegli lenti all’insegna del relax. Ma non serve volare a Parigi per iniziare la giornata con una coccola e il nostro amato cornetto non è da meno. Con il beneplacito dell’esperto: “*Un po’ di burro non è certo un problema e* ***qualche mattina possiamo scegliere un cornetto, da alternare*** *con altri prodotti, come delle fette biscottate, dei biscotti, dei cereali da prima colazione o del muesli.”* Eper avere il menù ideale il nutrizionista consiglia di aggiungere del **latte o suoi derivati**, come lo yogurt: “apportano la quota di proteine e grassi utili a stimolare il senso di sazietà in quantità tutto sommato contenute, e contengono inoltre buone quantità di calcio e fosforo molto biodisponibili”. Per finire una **macedonia o un frutto fresco**: “apportano fibre, sali minerali, vitamine, polifenoli, come antiossidanti e acqua.”

Foto Instagram: <https://www.instagram.com/p/BY2pN0QAYuB/>

**#3 CROSTATINA E CAPPUCCINO, UN CLASSICO (DA IMITARE) PER CATERINA BALIVO**

La conduttrice partenopea rimane fedele alla tradizione iniziando la giornata con cappuccino e crostatina. Preparata in casa con la propria marmellata preferita o acquistata nella versione “mini” al supermercato, tra le mille varianti disponibili, la crostata è **un dolce della nostra tradizione** e non c’è momento migliore per **consumarla che al mattino**, come commenta il nutrizionista. “*La crostata è un’ottima fonte di carboidrati e certamente la mattina è il momento migliore per gustarla*.” **Bene anche la scelta del cappuccino,** apprezzato da tante star, come la **cantante Emma Marrone**, che lo ritrae in molti scatti.

“*Il cappuccino* *è un classico della nostra colazione -* continua Piretta *- le affermazioni relative alla indigeribilità del tannato di caseina (che si forma unendo la caseina del latte con i tannini del caffè) sono prive di evidenza scientifica, e a parte poche persone, non c’è alcun motivo per privarsi di tale bevanda*.” Per il menù completo l’esperto consiglia di **inserire un frutto o una spremuta.**

Foto Instagram Caterina Balivo: <https://www.instagram.com/p/Bus3Av4gSHs/>

Foto Instagram Emma Marrone: <https://www.instagram.com/p/-8-yf7PS4a/>

**#4 FILIPPA LAGERBACK E LA SUA COLAZIONE DA “10 E LODE”**

La showgirl svedese Filippa Lagerback ama il confort della colazione dolce, mettendo da parte le abitudini ben diverse che caratterizzano il suo Paese d’origine. Porta in tavola un menù ricco con ingredienti semplici, con una **spremuta, cappuccino e biscotti**, **promossa dall’esperto**: “*è una* ***colazione molto completa****, adatta a chi svolge una vita attiva.* ***Aggiungere la frutta è la mossa vincente****”.* Buona anche la scelta della **spremuta**: *“portare in tavola delle spremute, oppure scegliere le più modaiole centrifughe o estratti possono attirare di più i giovani, abitualmente meno inclini al consumo della frutta e quindi più in difficoltà a portare a casa la ‘mission’ delle 5 porzioni giornaliere tra frutta e verdura.”* Queste soluzioni permettono inoltre di **diversificare e consumare tipologie diverse di frutta e verdura**.Chi ha bisogno di più fibra è meglio che si orienti su delle centrifughe, mentre per chi soffre di gonfiore di pancia sono più adatti gli estratti.

Foto Instagram: <https://www.instagram.com/p/BXFILwMAXHN/>

**#5 BISCOTTI E UNA ROMANTICA COLAZIONE A LETTO PER ALESSIA MARCUZZI: UN’IDEA DA COPIARE**

Sono sulle tavole di 9 italiani su 10: i biscotti sono un must della nostra colazione. Eccoli ritratti in uno scatto della conduttrice Alessia Marcuzzi che propone una romantica colazione a letto. Un’idea certamente da copiare: **una buona prima colazione è infatti una coccola per se stessi e per la coppia, e può essere un buon momento di intimità con il partner. Buona la scelta dei biscotti: “i carboidrati giocano sempre un ruolo essenziale**, in particolar modo se assunti al mattino. Bene, dunque, pane, fette biscottate, biscotti, prodotti da forno e cereali da prima colazione: non solo apportano zuccheri a lento rilascio che danno energia per tutta la mattina, ma hanno anche un ***effetto gratificante***, aspetto da non trascurare per una colazione a due.” È poi necessario inserire una quota proteica, in questo caso l’esperto consiglia di aggiungere del **latte**: “***una bevanda ‘base’, ricca, nutriente***, ***energetica e contiene Sali minerali***”. E per finire è importante un frutto: “Per l’occasione si possono utilizzare ***i frutti di bosco***, che hanno anche un effetto vasodilatatorio e agiscono sulla microcircolazione.”

Foto Instagram: <https://www.instagram.com/p/w_KUzVgolh/>

**#6 PER L’ATTRICE DREW BARRYMORE UNO SMOOTHIE E…BASTA?**

L’attrice americana sembra amare fare colazione con gli **smoothie di verdure**. E se consumare verdure fin dal mattino è certamente una buona abitudine, non è corretto limitare solo a questo la prima colazione, come sembrano scegliere diverse celebrities, tra cui anche la **super top Rosie Huntington Whiteley**. Si tratta infatti di un pasto **troppo scarno**, mentre la prima colazione, come ricorda il nutrizionista, dovrebbe arrivare a costituire il **20-25% del totale delle calorie giornaliere**. “*Un semplice frullato può non bastare e obbligherà l’organismo alla ricerca di cibo durante tutta la giornata. La prima colazione, secondo gli studi di cronobiologia è il pasto sincronizzatore dei nostri orologi biologici perché si verifica dopo il digiuno più lungo della giornata, è necessario dunque, incentivare l’assunzione di alimenti ricchi di nutrienti ed energia.”*

Foto Instagram Drew Barrymore: <https://www.instagram.com/p/BvyuLn-nhyN/>

Foto Instagram Rosie Huntington Whiteley: <https://www.instagram.com/p/BY_z3tXj1LO/>

**#7 COLAZIONE (TROPPO) SALATA PER MAISIE WILLIAMS, STAR DE IL TRONO DI SPADE**

La star della celebre serie Il Trono di Spade, in cui interpreta il ruolo di Arya Stark, ha pubblicato uno scatto di colazione all’inglese, con **due toast con uova strapazzate, caffellatte e… sale in bella vista**. Una colazione decisamente troppo “salata” per l’esperto che ammonisce: “*Secondo un recente studio pubblicato su The Lancet una delle abitudini più pericolose per la salute è rappresentata da una dieta ricca in sodio.”* Addio dunque alla English breakfast? *“è possibile alternare, secondo i propri gusti, la classica colazione dolce a cibi salati, contemplando anche le uova strapazzate, ma* ***evitate cibi eccessivamente salati e non aggiungetene dell’altro****. Ricordate poi l’apporto di frutta, totalmente assente, in questo menù.”* Meglio allora, per gli amanti del salato seguire l’esempio del celebre chef britannico **Jamie Oliver**, che porta in tavola un**toast con avocado, uovo in camicia e peperoncino**. Una colazione certamente stravagante ma **promossa dall’esperto**, grazie al contenuto dicarboidrati, vitamine e lo sfizio del peperoncino.

Foto Instagram Jamie Oliver: <https://www.instagram.com/p/BuyCh6Dgo5l/>

Foto Instagram Maisie Williams: <https://www.instagram.com/p/BUSwDZug6TJ/>

**#8 HAMBURGER E PATATINE PER IL RAPPER FEDEZ IN TRASFERTA NEGLI STATES, UNA SCELTA INFELICE A COLAZIONE**

Il cantante Fedez scambia il pranzo con la colazione in questo scatto negli USA, in cui è ritratto con hamburger e patatine fritte. **Una scelta davvero poco ideale per il primo pasto della giornata**, come ammonisce l’esperto: “*Al* ***mattino l’organismo riesce a sfruttare meglio i nutrienti provenienti dall’apporto di carboidrati provenienti dai cereali e dalla frutta****, specialmente se abbinati al latte o derivati, mentre proteine e grassi possono arrivare in altri momenti della giornata, ma sempre accompagnati da una porzione di frutta e verdura.”* Il consiglio è scegliere l’hamburger in un altro momento della giornata, magari senza patatine fritte *“molto ricche in sale e in grassi della frittura.”*

Foto Instagram: <https://www.instagram.com/p/Bf2t_x8Btqb/>

**#9 L’ABBINAMENTO ESTREMO (E DA BOCCIARE) DI LADY GAGA: TÈ E BACON**

Una **fetta di pancetta e tè alla cannella**: questa è la colazione in Oklahoma di Lady Gaga. Una provocazione della cantante? Sicuramente è un eccesso, in linea con il suo personaggio. **Una colazione “senza senso” per il nutrizionista, povera in nutrienti e calorie, ma ricca in grassi saturi**. Suggerimenti per migliorare? “*Bisognerebbe almeno abbinare un paio di fette di pane tostato, uno yogurt e una bella coppa di frutti di bosco o un estratto di zenzero e melograno per fare il pieno di antiossidanti al fine di tamponare i grassi saturi del bacon. Il tè è una bevanda ricca di antiossidanti, in particolare il tè verde, con le sue catechine e quindi può tranquillamente far parte di una sana colazione ma è meglio unirlo a cereali e frutta.”*

Foto Instagram: <https://www.instagram.com/p/BcgMw3DAwyv/>

**#10 ELISABETTA GREGORACI, PANCAKE PER UN PIENO DI ENERGIA (MA ATTENZIONE ALLE CALORIE)**

I pancake sono stati importati dagli USA e sono entrati a far parte delle nostre abitudini, soprattutto per le colazioni lente e rilassate del weekend. Sono delle focaccine dolci lievitate, da irrorare con sciroppo d’acero nella versione originale oppure con marmellata o creme spalmabili, come fa Elisabetta Gregoraci. Promossi o bocciati? “*Può essere una scelta nelle giornate in cui prevediamo un’intensa attività sportiva* - commenta il nutrizionista - *Il rischio di questa colazione è* ***eccedere con le calorie soprattutto se si abbonda con lo sciroppo d’acero****, con il quale si abbinano nella versione classica*.” Consigliato in questo caso controllare gli zuccheri nel corso della giornata e scegliere tipologie di frutta con un contenuto minore.

Foto Instagram: <https://www.instagram.com/p/BbZGqUDjZE-/>

***“Io comincio bene”*** *è una campagna sostenuta da Unione Italiana Food, già AIDEPI* (*Associazione delle industrie del dolce e della pasta italiane)*, *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 Unione Italiana Food già 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