# Carta-Intestata.jpg

**COLAZIONE DOLCE PER FAVORIRE IL LAVORO CREATIVO:**

**IL PARERE DEL NUTRIZIONISTA**

*Potenzia la capacità di memorizzare, migliora il livello di attenzione, amplifica il livello di ascolto e comprensione: queste alcune delle evidenze scientifiche che documentano i “benefit” della prima colazione per le nostre attività.*

*In compagnia di Luca Piretta, medico nutrizionista, scopriamo l’importanza della prima colazione per chi svolge un lavoro creativo.*

Essere creativi, ovvero avere “la capacità di creare con l’intelletto, con la fantasia”, secondo la definizione del vocabolario Treccani, è un’attività che, **più dell’attività di routine mette in moto l’ingegno**. Si tratta di **favorire gli scambi sinaptici** delle nostre attività cerebrali, che non sono altro che interazioni biochimiche.

“***I neuroni*** ***per funzionare correttamente, devono avere i serbatoi pieni di energia e in particolare di glucosio*** *che rappresenta l’esclusivo carburante da loro utilizzato in condizioni fisiologiche. In condizioni di digiuno possono lavorare anche nutrendosi di corpi chetonici ma questo rappresenta una forzatura motivata dall’esigenza.*”

Cosa è meglio consumare? “ ***I carboidrati giocano un ruolo essenziale****, in particolar modo se assunti al mattino, con la prima colazione. L’abbinamento cereali/zuccheri tipico del nostro menu a colazione, è perfetto per partire con il piede giusto*.”

**CARBOIDRATI, LATTE E FRUTTA IL MODELLO IDEALE DI PRIMA COLAZIONE**

Cosa non deve mai mancare sulle tavole dei creativi di oggi a colazione? Il mix vincente è composto da carboidrati, latte o derivati e frutta.

“*Pane, fette biscottate, biscotti e cereali apportano zuccheri a lento rilascio, con un indice glicemico più basso (in particolare se si preferiscono prodotti integrali), che danno energia per tutta la mattina*”. Non trascurare poi la presenza del latte o 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 un frutto o una spremuta: “*apportano fibre, Sali minerali, vitamine, polifenoli, come antiossidanti, e acqua*”.

**L’IMPORTANZA DELL’ORARIO PER UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE**

Non solo cosa si mangia, ma anche quando. È infatti **fondamentale rispettare degli orari per consumare determinati cibi.**

*“Il nostro organismo* – spiega il professore - è *preparato e programmato per ricevere e gestire gli alimenti in momenti chiave della giornata e lo sa fare meglio in alcuni momenti rispetto ad altri”.*

La vita sulla terra è ritmata da fenomeni ciclici, stagionali e giornalieri. L’alternanza luce/oscurità svolge un ruolo determinante nel dettare numerosi eventi della vita vegetale e animale, basti pensare alla sintesi clorofilliana delle piante che avviene esclusivamente di giorno, o la ricerca del cibo nella notte per numerosi animali di vita notturna. **Anche l’uomo subisce l’azione della ciclicità circadiana che regola l'andamento di tutti i nostri meccanismi metabolici e fisiologici**. Per questo non rispettare gli orari che il nostro organismo si aspetta per i pasti non aiuta a mantenerlo in salute.

Nel nostro corpo sono presenti alcuni “**orologi” biologici** che danno il ritmo e il tempo allo svolgimento di alcune funzioni come dormire, mangiare, digerire, assorbire e metabolizzare ciò che si ingerisce. Esiste un orologio più importante degli altri chiamato “master clock” che regola tutti gli altri,è localizzato nel cervello, in particolare nell'ipotalamo, e viene regolato dal ritmo notte/giorno. Gli altri sono localizzati nel fegato e nel tratto digerente e sono regolati dall'arrivo del pasto. **La colazione è il pasto che meglio sincronizza questi orologi, probabilmente perché viene dopo il periodo di digiuno più lungo**.

**CAIRBOIDRATI, PERCHÉ MEGLIO AL MATTINO**

Immaginiamo la giornata come fosse una “gara” di formula uno per il nostro organismo: “***il serbatoio va riempito prima, vale a dire al mattino, e non alla fine, la sera****, quando la maggior parte delle calorie ingerite andranno a trasformarsi in deposito (sotto forma di grasso) e non potranno essere bruciate nell’espletamento delle mansioni lavorative o sportive della giornata*”, sottolinea Piretta.

Spesso nella nostra quotidianità il pasto serale diventa il momento in cui ci si siede intorno ad un tavolo con tutta la famiglia e quello dove vengono concentrate il maggior numero delle calorie, anche ad ore molto tarde. Scelta assolutamente sbagliata: “*consumare un pasto ricco poco prima di coricarsi comporta spesso problemi digestivi notturni, come il reflusso gastro-esofageo, e insonnia*”, ammonisce l’esperto.

**I carboidrati rappresentano la “benzina” del nostro corpo e sono meglio utilizzati al mattino**: “*il nostro organismo si aspetta proprio a quell'ora di riceverli e quindi è settato per assorbirli e metabolizzarli meglio rispetto alla sera* - spiega il professore - *La produzione di calore (termogenesi) come conseguenza dell'utilizzo dei carboidrati al mattino è maggiore rispetto alla sera, si bruciano consumando più energia. Possiamo affermare, dunque, che* ***ingrassano di meno di quanto farebbero se assunti in pari quantità alla sera*.**”

Numerose pubblicazioni scientifiche sostengono l’importanza dell’assunzione di carboidrati al mattino: Farshchi nel 2005 ha dimostrato come **una prima colazione soprattutto se a base di carboidrati è in grado di ridurre i livelli di colesterolo LDL** (quello cattivo). L’utilizzo dei carboidrati complessi nella prima colazione sembra aumentare la secrezione di sostanze ormonali, dette incretine responsabili di una **maggiore stimolazione del senso di sazietà** (Bornet 2007) che probabilmente contribuiscono a ridurre l’assunzione di altri alimenti nel corso della giornata. La presenza di latte o derivati apporta anche una quota di grassi e proteine in grado anche loro di stimolare il senso di sazietà (riducendo la secrezione di gralina, ormone oressizzante) e a contribuire alla stimolazione del centro della sazietà.

Le Linee guida dell’INRAN suggeriscono di assumere con la prima colazione **circa il 20% della quota calorica giornaliera**. Numerosi studi (Affenito 2005, Roblin 2007, dubbi 2008, Vanelli 2005) inoltre hanno dimostrato che i consumatori regolari di una prima colazione sono **meno propensi allo sviluppo di sovrappeso e obesità** così come gli adolescenti che saltano la prima colazione vanno incontro con maggiore facilità all’aumento dell’indice di massa corporea nell’età adulta.

Altri autori (Kaplan 1987, Liu 2003, Kochar 2007) hanno dimostrato come la prima colazione **riduce significativamente il rischio di malattie cardiovascolari e di diabete mellito**. Questo è particolarmente vero se la prima colazione è fatta di cereali e frutta. Inoltre anche il profilo nutrizionale di calcio, ferro, vitamine a altri micronutrienti è decisamente migliore nei consumatori della prima colazione.