

**“OBIETTIVO +5 MINUTI”: *IO COMINCIO BENE* PROMUOVE UNA CAMPAGNA**

**PER DEDICARE IL GIUSTO TEMPO AL PASTO PIU’ IMPORTANTE DELLA GIORNATA**

* *I dati dell’Osservatorio Doxa-Unionfood dedicato alla prima colazione rilevano che il tempo medio dedicato dagli italiani al primo pasto del mattino è di 10 minuti. Insufficienti, secondo gli esperti, per fare colazione correttamente…*
* *A causa della vita frenetica e dei ritmi imposti dalla società, 3 italiani su 4 fanno spesso una colazione troppo veloce. Ma numerose evidenze scientifiche concordano sul fatto che prendersi del tempo per sé, fin dal mattino, sia invece il modo migliore per iniziare la giornata.*
* *Fare una colazione “lenta” ci consente di ascoltare il nostro corpo, ma anche di ritagliarci quegli spazi “mentali” per riflettere sui nostri pensieri, sulle nostre aspettative, sui nostri progetti e per concedere ascolto ai nostri familiari*
* *In occasione della ‘Giornata mondiale della lentezza’, “Io Comincio Bene” (*[*www.iocominciobene.it*](http://www.iocominciobene.it)*) – l’iniziativa lanciata da Unione Italiana Food, che da diversi anni sostiene il valore della prima colazione in Italia – ha promosso la campagna “Obiettivo+5minuti” per ribadire, con l’aiuto degli esperti, l’importanza di dedicare il giusto tempo al pasto più importante della giornata*

***3 Maggio 2023*** *–* In una vita frenetica, la mancanza di tempo è all’ordine del giorno e gli italiani si adeguano ai ritmi folli imposti dalla società, fin dal risveglio: **3 su 4 fanno spesso una colazione scorretta, veloce** e senza fermarsi[[1]](#footnote-1). **I dati dell’Osservatorio Doxa- Unionfood** rivelano che il tempo dedicato alla prima colazione sia, in media, di **10 minuti**. Ma gli esperti sostengono che non sia sufficiente: eppure **basterebbero anche solo 5 minuti in più**, rispetto a quelli canonici, **per fare concretamente la differenza**. Prendersi un momento per sé già al mattino, senza aspettare che arrivi la sera per concedersi un po' di relax, può essere la chiave di volta per affrontare gli impegni della giornata senza stress.

È questo il messaggio lanciato, **in occasione della ‘Giornata mondiale della lentezza’** (8 maggio), da **“Io Comincio Bene”** ([www.iocominciobene.it](http://www.iocominciobene.it)) – l’iniziativa di **Unione Italiana Food** per sostenereil valore della **prima colazione** in Italia – che **ha promosso la campagna** **“OBIETTIVO +5 MINUTI”,**per ribadire l’importanzadi dedicare il giusto tempo al primo pasto del mattino.

Ma quali sono i benefici di una colazione “lenta”, per il corpo e per la mente? Con il supporto della **psicologa Paola Medde, “**Io Comincio Bene”ha messo a punto un **vademecum di consigli** da seguire per ritagliarsi i giusti spazi, anche “mentali”, fin dal risveglio, concedendosi **quei 5 minuti in più a colazione, che possono fare la differenza.**

**#1. REGOLA NUMERO UNO: PIANIFICARE LA COLAZIONE**

Il primo pasto del mattino andrebbe organizzato già dalla sera, prima di andare a dormire, per costruire una nuova routine e sperimentarne i benefici*. “Scegliamo con cura gli alimenti che vogliamo consumare a colazione, prepariamoli, apparecchiamo la tavola, un po' come se fossimo in vacanza, organizzando il pasto la sera prima*”, consiglia la **dott.ssa Medde**.

*“Pianificare è fondamentale. Non avere il tempo da dedicare ai nostri progetti ci porta spesso a reagire in modo automatico a quello che ci accade e le nostre giornate possono rivelarsi una sequela di ‘risposte non programmate’ agli stimoli che incontriamo. Se non ci concediamo del tempo per farlo o se riserviamo quel tempo alle ore serali, oramai stanchi e condizionati dagli eventi che sono già accaduti, sarà difficile trovare il momento giusto per noi stessi, presi dalla routine quotidiana*”, sostiene la **psicologa**.

**La colazione può rappresentare il momento migliore per ritagliarsi uno spazio anche per riflettere su sè stessi,** prima di iniziare una travolgente giornata. Ancora al sicuro, nel nostro ambiente domestico, possiamo prendere maggiore consapevolezza delle nostre emozioni, dei nostri bisogni e dei progetti per realizzarli.

**#2. TRASMETTERE UN BUON ESEMPIO AI PIU’ PICCOLI**

È durante l’infanzia che si costruiscono le principali abitudini, delle quali non potremo fare più a meno da adulti e che sarà difficile modificare nel futuro. “*Pertanto*, *iniziare da subito a insegnare ai nostri figli l’importanza del tempo da dedicare alla prima colazione, dando loro il buon esempio, è fondamentale”,* **spiega la dott.ssa Medde**. “*Consentirà di aiutare i bambini a prendersi uno spazio che poi la società tenderà naturalmente a togliergli. Inoltre, al mattino l’attenzione è più alta e, in quest’ottica, la prima colazione assume un’importante funzione relazionale: quella di creare un prezioso e proficuo momento di scambio e di ascolto in famiglia”,* conclude la **psicologa.**

**#3. ADOTTARE BUONE ABITUDINI PER COMBATTERE ANSIA E STRESS**

Lo stress è una reazione dell’organismo (fisica e mentale) a nuove situazioni. *“Se costruiamo abitudini ricorrenti positive, queste possono contribuire a ridurre potenzialmente la quota di stress quotidiano*. *Quando la risposta agli stress è inadeguata o si è sopraffatti dagli eventi, può insorgere infatti un vero e proprio disturbo d'ansia.* *La costruzione di una routine, la creazione di uno schema che si ripete a partire dalla prima colazione, può aiutare a ritagliarci un momento tutto nostro, a prenderci cura di noi stessi, ad abbassare i livelli di stress e a combattere l’ansia*”, sostiene la **dott.ssa Medde.**

**#4. I GESTI CHE CI AIUTANO AD ACCOMPAGNARE IL PRIMO PASTO DELLA GIORNATA**

Quali sono i gesti che ci aiutano a creare la giusta routine a colazione? “*Apparecchiare la tavola, riscaldare le pietanze principali, tostare il pane, spalmare con calma la marmellata o la crema al cacao e nocciole sulle fette biscottate, preparare una bevanda calda o sperimentare nuove ricette”* consiglia **la psicologa.**

*“Per accompagnare il momento del primo pasto della giornata è fondamentale creare delle condizioni che ne favoriscano anche il protrarsi: mettersi seduti, ascoltare la musica che ci piace, darci un tempo, masticare lentamente. Ognuna di queste azioni può essere di aiuto e contribuire ad impedire che siano gli eventi esterni a guidare le nostre azioni. Reagire ad uno stimolo che proviene dal di fuori non aiuta a stare con noi stessi. Seguire, invece, le proprie inclinazioni, ascoltare i propri bisogni e cercare di prendersi spazi e tempi per provare a soddisfarli ci aiuta a non perderci di vista*”, spiega la **dott.ssa Medde**.

**#5. IL TEMPO SOTTRATTO ALLA COLAZIONE NON È TEMPO “GUADAGNATO”**

Alla base della cattiva abitudine di saltare la colazione c’è la falsa credenza che, risparmiando quel tempo, se ne guadagna per fare altre cose, come dormire di più, arrivare prima al lavoro, scegliere con più cura l’abbigliamento da indossare. “*Nulla di più sbagliato!”*, spiegala **dott.ssa Medde***. “Certamente possiamo invece recuperare quel tempo decidendo di andare a dormire 15 minuti prima: la tabella di marcia verrà rispettata e la qualità di vita e di salute in generale aumenteranno. Spesso noi dedichiamo alla colazione meno di 15 minuti perché tendiamo a farne due: la prima a casa velocemente appena svegli; la seconda fuori casa, al bar o sul luogo di lavoro. Dedicare invece un unico momento alla colazione, concedendoci tutto il tempo necessario al risveglio, ci permetterebbe sicuramente di migliorare la qualità di cibo, tempo e spazio per noi*”, conclude la **psicologa.**

**Ufficio stampa “Io Comincio Bene” / Unione Italiana Food**

**INC – Istituto Nazionale per la Comunicazione**

Claudia Cantonetti 348.6347632; [c.cantonetti@inc-comunicazione.it](mailto:c.cantonetti@inc-comunicazione.it)

Ludovica Sampalmieri 345.4000009; [l.sampalmieri@inc-comunicazione.it](mailto:l.sampalmieri@inc-comunicazione.it)

1. Survey Everli, 2022 [↑](#footnote-ref-1)