

**PRIMA COLAZIONE: PER 1 ITALIANO SU 2 GIOCA ALLA PARI CON PRANZO E CENA**

**GLI ESPERTI: ECCO PERCHÉ IN QUESTO PERIODO HA UN RUOLO CHIAVE PER IL CORPO E PER LA MENTE**

*Secondo i dati Eumetra/Unionfood per 1 italiano su 2 la colazione viene considerata un pasto importante, al pari di pranzo e cena. Attraverso i consigli del prof Luca Piretta, nutrizionista e gastroenterologo presso l’Università Campus Biomedico di Roma, e della psicologa Paola Medde, docente del Master di Psicobiologia all’Università degli studi di Roma “Tor Vergata”, vediamo quali sono i benefici per corpo e mente legati ad un’abbondante prima colazione, anche ora che le nostre abitudini sono cambiate, e quanto conta continuare a distribuire l’alimentazione in 5 pasti nel corso della giornata.*

Colazione da re, pranzo da principe e cena da povero? Un detto popolare che trova non solo il consenso degli esperti di nutrizione, ma anche quello degli italiani. La conferma arriva da una ricerca dell’**Istituto Eumetra per Unione Italiana Food**: **per 1 italiano su 2 il momento della prima colazione è ritenuto “molto importante”, superando, nella percezione, il pranzo e la cena.** Non solo. Dallo studio emerge anche che, rispetto a qualche anno fa, **l’8% degli italiani tende a mangiare di più al mattino** – **è l’unico pasto in cui si mangia di più**, mentre diminuiscono le porzioni a pranzo (-5%), cena (-8%) e nei fuori pasto (-22%). Una **notizia positiva per gli esperti di nutrizione**, che da anni ribadiscono l’importanza di un abbondante primo pasto della giornata. Le ragioni sono di **carattere nutrizionale, metabolico e di crono-nutrizione** Ma non solo, la prima colazione **ha effetti positivi anche per lo spirito**: dedicarvi del tempo al mattino e condividerlo con la propria famiglia, vuol dire regalarsi uno spazio di condivisione, non solo di cibo ma anche di emozioni, favorendo un contatto emotivo che ci accompagnerà tutto il giorno.

**ECCO PERCHÉ DIRE SI AD UNA PRIMA COLAZIONE “DA RE”: IL PARERE DEL NUTRIZIONISTA**

Da molti studi si evince che l’ideale sarebbe avere un piano in discesa dell’apporto calorico nel corso della giornata, consumando il 35% delle calorie giornaliere a colazione, il 25% a pranzo, il 20% a cena e dividendo il restante 20% tra i due spuntini.

“***Qualsiasi tipo di attività, fisica o psicologica, si svolge in maniera più razionale se si fa colazione****, come dimostrano numerosi studi epidemiologici* – commenta **Luca Piretta**, **nutrizionista e gastroenterologo dell’Università Campus Biomedico di Roma** – *Ma non solo. Dal punto di vista metabolico, le* ***persone che saltano*** *la prima colazione hanno un maggiore* ***rischio di andare incontro a obesità e diabete****.* ***La prima colazione, inoltre, è il pasto più importante per sincronizzare l’orologio biologico*** *perché arriva dopo il digiuno più lungo, quello notturno.”*

**NEL MENÙ AL MATTINO LATTE, UN FRUTTO E UN MIX DI CARBOIDRATI**

Cosa portare in tavola? Nella prima parte della giornata, via libera ad un **mix di carboidrati complessi e zuccheri semplici**, come pane tostato integrale o fette biscottate con marmellata o miele che possiamo alternare, nel corso della settimana, a della crema spalmabile, dei cereali da prima colazione o un prodotto da forno. Questo momento può essere anche l’occasione per preparare dei dolci fatti in casa. **Non va mai trascurata la frutta**, fondamentale per l’apporto di **vitamine** e sali minerali: “è *buona abitudine inserire sempre un frutto, oppure una centrifuga o una spremut*a”, commenta il nutrizionista.

Importante poi **non rinunciare al latte**, anche per l’apporto di **vitamina D**, che è fondamentale **assumere soprattutto in un periodo in cui non abbiamo l’esposizione solare**, dal momento che l’80% della vitamina D viene prodotta dalla nostra pelle per effetto dell’azione dei raggi solari.

**PRIMA COLAZIONE: UN MOMENTO PER PRENDERCI CURA DI NOI STESSI E DI CHI CI STA VICINO**

**Per 1 italiano su 2 il primo pasto della giornata** si condivide con il **proprio partner o con la famiglia** (Doxa/ Unionfood). Nelle ultime settimane di reclusione, la colazione in famiglia assume una dimensione superiore a quella del semplice dialogo: infatti, **condividere il primo pasto del mattino “costringe” tutti i coinquilini a una partenza sincrona.**

**“***In questo periodo di sconvolgimento delle nostre abitudini, dei nostri ritmi quotidiani, perché non costretti a mantenere le routine, meglio evitare che ognuno costruisca in modo “anarchico” i suoi orari (di risveglio, di addormentamento, di studio o lavoro) –* commenta Paola Medde, psicologa e psicoterapeuta *– questo renderebbe difficile, più di quanto già non sia, la convivenza.*” Non solo un momento di condivisione ma anche un **modo per prenderci cura di noi stessi**. *“Più* *ci apprezziamo e più tempo dedichiamo alla nostra salute, anche attraverso l’alimentazione, per essere piacevoli per noi e per gli altri: infatti, anche una sana alimentazione è fondamentale nel costruire e mantenere benessere. Quindi, se vogliamo avere cura di noi anche restando in casa, perché non iniziare proprie da piccole migliorie alimentari?”*

**5 PASTI AL GIORNO: UNA BUONA REGOLA CHE NON VA TRASCURATA**

Rinunciare alla canonica suddivisione dei 5 pasti al giorno in questo momento in cui siamo costretti in casa? Sbagliato! La **quarantena può essere una buona occasione per imparare a distribuire meglio i pasti** nel corso della giornata. “I *pasti non vanno saltati, in questo momento di maggior sedentarietà* – commenta Luca Piretta, nutrizionista e gastroenterologo – *e, se proprio non vogliamo farne 5 al giorno, meglio scendere a 4 o, in alternativa, ridurre le porzioni di ciascuna portata:* ***la questione dei 5 pasti al giorno, infatti, non è legata al dispendio energetico.*** *Inoltre, possiamo approfittare di questo “stop” per allenarci a dosare meglio ciò che mangiamo”.*

**LENTEZZA A COLAZIONE: AIUTA LE RELAZIONI, L’UMORE E LA DIGESTIONE**

Tutti gli esperti sono concordi nell’affermare che la colazione ideale si fa lentamente. Mangiare velocemente, infatti, rende difficoltosa la digestione, peggiorando di gran lunga il nostro umore anche perché, dopo il digiuno notturno di dodici ore, i cali di glicemia possono portare a uno stato di nervosismo e agitazione. *“Bisognerebbe mangiare lentamente durante tutti i pasti, non solo a colazione* – commenta Luca Piretta, gastroenterologo e nutrizionista – *in modo da consentire allo stomaco di adattare la parete muscolare, per albergare il cibo che arriva.”.*

**Dedicare attenzione e tempo al primo pasto della giornata**, quindi, è fondamentale **per il corretto funzionamento di corpo e mente**, anche attraverso la condivisione. “*Quando al mattino ci prendiamo del tempo per fare colazione e questo tempo lo condividiamo con il partner, o con la famiglia, stiamo favorendo quel contatto emotivo che ci accompagnerà per tutto il giorno”*, commenta la psicologa.

**IL BUONUMORE COMINCIA A COLAZIONE**

Per affrontare questo periodo con l’umore giusto anche la prima colazione può essere d’aiuto, portando in tavola i nostri cibi preferiti.

*“Mai come in questo periodo storico,* ***c’è necessità di innalzare il tono dell’umore***– spiega la Dott.ssa Medde – *La quarantena ha limitato la nostra esposizione alla luce solare e anche la nostra attività fisica riducendo di molto la nostra produzione di endorfine, dette anche ormoni della felicità.* ***Un menù che ci gratifichi al mattino può giocare un ruolo importante.****”* Nonsolo la tipologia di alimenti, ma anche la presentazione può essere un valido aiuto per iniziare la giornata col giusto “mood”. “*Proviamo a preparare* ***una tavola ben allestita, per rendere l’esperienza di mangiare al mattino ricca e soddisfacente****. È un modo anche per aiutare i bambini che a tavola sono facilmente inclini alla noia*.”

**Ufficio stampa Unione Italiana Food**

INC – Istituto Nazionale per la comunicazione

Valentina Lorenzoni 0644160886; 3316449313; [v.lorenzoni@inc-comunicazione.it](mailto:v.lorenzoni@inc-comunicazione.it)

Livia Restano 0644160831; 3454000009; [l.restano@inc-comunicazione.it](mailto:l.restano@inc-comunicazione.it)