

**MALESSERE DA CAMBIO DI STAGIONE COLPISCE OLTRE 35 MILIONI DI ITALIANI**

**IL SEGRETO PER AFFRONTARLO? UNA BUONA PRIMA COLAZIONE**

*Dai sintomi più comuni, alle strategie che mettiamo in atto per affrontare questo delicato periodo dell’anno, un’indagine realizzata dall’Osservatorio Doxa – AIDEPI “Io comincio bene” scatta una fotografia degli italiani durante il cambio di stagione, con un focus sulla prima colazione, pasto fondamentale per recuperare energie, come sottolineano gli esperti. Non solo numeri ma anche tutti i consigli del nutrizionista e medico dello sport prof. Michelangelo Giampietro per contrastare anche a tavola i malesseri più diffusi in un approfondimento online su* [*www.iocominciobene.it*](http://www.iocominciobene.it)

Difficoltà ad alzarsi al mattino, spossatezza, disturbi legati al sonno, ansia o malumore: queste alcune manifestazioni della cosiddetta “sindrome” da cambio di stagione. Malesseri molto diffusi, che colpiscono t**utti (o quasi) gli italiani: all’86% - 35 milioni** di persone tra i 18 e i 70 anni **– capita infatti di soffrire dal punto di vista fisico o psicologico, per il cambio di stagione**. Con un 32% che dichiara di risentirne sempre o quasi. **La categoria più colpita? Le donne tra 35 e i 54 anni dove la percentuale di chi ne risente supera il 90%.**

Sentirsi con le pile scariche con l’aumento delle ore di luce e della temperatura è una condizione molto comune e sono diverse le strategie messe in atto per superare questo delicato periodo, come dedicare maggiore attenzione al primo pasto della giornata. **Per 9 italiani su 10** **consumare sempre la prima colazione aiuta infatti ad avere maggiore energia per il resto della giornata,** anche se resiste un **6%** che,proprio in questo momento dell’anno, **tende a saltarla.**

Questi alcuni dati emersi dall’indagine *“Cambio di stagione e colazione”* realizzata dall’**Osservatorio Doxa-AIDEPI “Io comincio bene”** su un campione nazionale rappresentativo della popolazione italiana di 1000 persone. La campagna, voluta e sostenuta da AIDEPI (Associazione delle industrie del dolce e della pasta italiane), da diversi anni promuove il valore della prima colazione e vive sul blog [www.iocominciobene.it](http://www.iocominciobene.it) e sulla [pagina Facebook](https://www.facebook.com/IoComincioBene/) dedicata.

**STANCHEZZA, SPOSSATEZZA, INSONNIA: ECCO I SINTOMI (GIOVANI PIÙ IRRITABILI, DONNE PIÙ ANSIOSE)**

Vediamo adesso, nel dettaglio, quali sono le manifestazioni più diffuse. Il **64%** degli italiani tende ad avvertire un maggiore senso di **stanchezza** e **spossatezza (52%).** Molto comuni anche i disturbi legati al sonno, tanto che il **38%** degli intervistati ha problemi di **insonnia**. I **più giovani** (under 24) tendono a soffrire di più di **irritabilità (40%) e malumore (37%)** rispetto al resto degli italiani (accusano questi sintomi, rispettivamente il 30% e il 32% del campione). E se **l’ansia** è un sentimento che provano con maggior frequenza il 21% degli italiani in questo periodo, la percentuale sale al **25%** per **le donne, soprattutto nella fascia di età tra i 25 e i 34 anni (29%).**

**LE STRATEGIE PER COMBATTERE IL CAMBIO DI STAGIONE: VIVERE ALL’ARIA APERTA E NUTRIRSI BENE**

In che modo si affronta il cambio di stagione? **Il 43%** degli intervistati cerca di trascorrere **più tempo all’aria aperta** o di concedersi dei momenti di **relax**. **Per 1 su 3 è importante prestare attenzione all’alimentazione** e, in particolare, alla **prima colazione**. C’è anche un 37% che cerca di “pensare positivo” e concentrarsi sugli aspetti positivi del cambio di stagione, e per il 28% può essere utile dedicare del tempo all’attività sportiva.

“*L’ingresso dell’ora legale o i bruschi cambi di temperatura –* commenta **Michelangelo Giampietro, nutrizionista e medico dello sport** *– rappresentano uno shock per il nostro organismo, che deve adattarsi e trovare antidoti per affrontare questi momenti. Per recuperare è importante* ***riposare e alimentarsi correttamente****, prestando attenzione alla ripartizione dei pasti nel corso della giornata ed evitando periodi troppo lunghi di digiuno. Per questo al* ***mattino non dobbiamo trascurate la prima colazione****: è necessario avere il carburante giusto per affrontare la giornata. Un buon modello prevede alimenti solidi ricchi di* ***carboidrati (semplici e complessi), latte o yogurt*** *(o altre bevande, come tè, infusi o centrifughe)* ***e frutta di stagione.*** *Anche stare all’aperto aiuta un buono stato di salute: il nostro organismo “attiva” la vitamina D attraverso l’esposizione alla luce solare, ma attenzione ad evitare condizioni estreme, come temperature troppo calde o fredde.”*

**E IL 35% DEGLI ITALIANI RISPONDE DEDICANDO MAGGIORE ATTENZIONE ALLA COLAZIONE…**

I nutrizionisti lo ripetono da anni: la prima colazione è un pasto a cui prestare la dovuta attenzione. E la maggior parte degli italiani sembra averlo capito tanto che, al cambio di stagione, il **35%** tende a **dedicare maggiore cura** e il **94%** ritiene che la colazione aiuti ad avere **maggiore energia per il resto della giornata**. Ma cambia il menù? Per il **27%** non ci sono variazioni, il **32% cerca di bere di più** e il **26%** di **inserire anche un frutto**, a differenza del resto dell’anno. Ma c’è **un 6%** di italiani che in questo periodo **tende a saltarla perché più svogliato e distratto**: dato che sale **all’11%** per **i più giovani** (under 24) e al 10% per la fascia 25-34 anni. Decisamente un errore: “*La prima colazione* – ribadisce l’esperto - *deve essere considerata* ***un vero pasto****, da consumare con calma*. *Deve essere* ***completa di tutti i nutrienti*** *(carboidrati, proteine, grassi, vitamine e sali minerali), leggera e digeribile. Deve coprire, a livello di energia il 20-25%, delle calorie complessive giornaliere. Se al mattino si è inappetenti si può tamponare con un caffè e due biscotti, per poi consumare qualcos’altro appena arrivati a scuola o sul luogo di lavoro oppure lungo il percorso”.*

**CARBOIDRATI PER PARTIRE CON L’UMORE E L’ENERGIA GIUSTA (MA IL 37% DEGLI ITALIANI NON LO SA)**

Importante che la prima colazione sia **prevalentemente a base di carboidrati,** anche se il 37% degli italiani non ne è consapevole e il 57% ritiene, a torto, che sia da prediligere una colazione prevalentemente proteica.“*I carboidrati* **–** spiega il nutrizionista **–** *oltre a rifornire l’organismo dell’energia necessaria ad affrontare gli impegni della giornata, contribuiscono anche alla sensazione di benessere e* ***influiscono positivamente sull’umore, perché concorrono alla produzione di serotonina***.” Via libera dunque ai **prodotti da forno**: dal **pane** ai **biscotti,** dalle classiche **merendine** ai **dolci fatti in casa**, da scegliere tra quelli a basso contenuto di grassi, dalle **fette biscottate**, da accompagnare, alternando, con **un velo di marmellata, miele o crema spalmabile alle nocciole e al cacao**, ai **cereali da prima colazione** o al **muesli**.

**LATTE: GRAZIE AL TRIPTOFANO FAVORISCE IL BENESSERE DIURNO E AGEVOLA IL RIPOSO NOTTURNO**

La prima colazione deve garantire anche un buon apporto di **liquidi**, per reidratare l’organismo dopo il digiuno notturno: “***bene il latte****, tipico della nostra tradizione al mattino, non solo perché garantisce un buon apporto di carboidrati, proteine e minerali*, *ma anche per* ***il suo contenuto di triptofano, l’aminoacido precursore della serotonina, che favorisce il senso di appagamento e benessere****, tanto da essere consigliabile anche per facilitare l’addormentamento serale*.” Nonostante le sue qualità positive, resistono alcuni pregiudizi nei confronti di questo alimento, tanto che il 54% degli italiani ritiene (sbagliando) che sarebbe meglio evitarlo per non appesantirsi. Bene anche il caffè, per dare una sferzata di energia, grazie **all’effetto eccitante dato dalla caffeina**.

**DOLCI, UN ANTIDOTO AL MALUMORE PER 6 ITALIANI SU 10**

Il 58% degli italiani ritiene utile gratificarsi con un dolce in più a colazione in questo periodo dell’anno e per l’80% il cioccolato è un’arma formidabile per contrastare il malumore. Con il benestare dell’esperto: “*è importante che la colazione –* spiega Michelangelo Giampietro *- sia un momento* ***piacevole e gratificante****: i carboidrati, come abbiamo visto,* ***stimolano la sintesi di serotonina, l’ormone del buonumore****. È il pasto della giornata in cui si può fare uno strappo alla regola della “varietà”. Se infatti, come regola generale, è indispensabile scegliere un’alimentazione che sia il più possibile varia, a colazione, se si è particolarmente affezionati ad alcuni alimenti, purché si mangi qualcosa al risveglio, è possibile trasgredire concedendosi di consumare sempre quelli maggiormente graditi.”*

 ***“Io comincio bene”*** *è una campagna sostenuta da AIDEPI* (*Associazione delle industrie del dolce e della pasta italiane)*, *primo polo associativo del settore alimentare nazionale, 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 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