

**Colazione e musica: il binomio PERFETTO PER un risveglio felice**

**I CONSIGLI DEGLI ESPERTI per portare in tavola ogni giorno il giusto MIX**

* *Ascoltare musica al mattino fa bene alla salute e ancor di più se si abbina questo rituale ad un pasto sano ed equilibrato. Lo dimostrano numerose evidenze scientifiche, che hanno appurato gli effetti benefici della musica, soprattutto a colazione: rinforza il sistema immunitario, riduce il livello di stress, aumenta la produzione di serotonina ed ossitocina (gli ormoni del benessere e della felicità)*
* *“Io Comincio Bene” (www.iocominciobene.it) - la campagna di Unione Italiana Food, che da diversi anni promuove il valore della prima colazione in Italia - ha messo a punto, con la consulenza della psicologa Paola Medde, un vademecum di consigli e una playlist musicale da ascoltare al risveglio da abbinare al primo pasto del mattino, per affrontare al meglio i diversi impegni quotidiani: dal rock e cereali croccanti al cioccolato per iniziare con grinta una giornata impegnativa al jazz accompagnato da the al limone e frollini per stimolare la creatività…*

*Aprile 2022* – Qual è la musica giusta da ascoltare al mattino? C’è chi imposta come sveglia la propria canzone preferita, chi non è in grado di alzarsi dal letto senza una buona dose di rock a tutto volume, chi ha bisogno del ritmo più lento e rilassante del jazz per iniziare col piede giusto. Ogni nota ha la capacità di influenzare le nostre emozioni e i nostri comportamenti… già a partire dalla prima colazione. Lo conferma **la dott.ssa Paola Medde**, psicologa e psicoterapeuta cognitivo-comportamentale, che in collaborazione con **“Io Comincio Bene” (**[**www.iocominciobene.it**](http://www.iocominciobene.it)**)**  - il portale dedicato ai breakfast lovers - ha messo a punto **un vademecum di consigli** **utili ad abbinare la giusta musica al primo pasto del mattino**, per affrontare al meglio i diversi impegni quotidiani.

Ogni italiano, in media, passa circa due ore e un quarto al giorno ascoltando musica, cioè oltre 16 ore alla settimana**[[1]](#footnote-1)** e **gli effetti più benefici della musica sembrano verificarsi proprio al mattino**. La conferma arriva da un recente studio condotto dal Dipartimento di Psicologia della McGill University (Canada): **ascoltare musica al risveglio rinforza il sistema immunitario, riduce il livello di stress, aumenta la produzione di serotonina ed ossitocina** (gli ormoni del benessere e della felicità). “*Non a caso, Platone sosteneva che la musica è per l’anima quello che la ginnastica è per il corpo: quando ascoltiamo i nostri brani preferiti, il cervello viene stimolato a produrre endorfine, legate al piacere e al benessere psicofisico, e ad abbassare i livelli di cortisolo, l’ormone che aumenta con lo stress. Le frequenze musicali incidono sulla nostra frequenza cardiaca, sul ritmo respiratorio e sugli stati psico-fisiologici in generale, contribuendo a generare stati emotivi positivi, ad aumentare la capacità di concentrazione, di apprendimento e di abilità di lettura”*,spiega la dott.ssa **Paola Medde**.

Per chi ha difficoltà a svegliarsi, **la musica al mattino può rappresentare, tanto quanto la prima colazione, un valido alleato per affrontare la quotidianità**. Diversi studi concordano **sull’utilità di un “risveglio lento**”, che implica la necessità di dedicare un giusto tempo al passaggio dal sonno alla veglia: 10-15 minuti, che rendano meno traumatico attivarsi, per dare il via ad una nuova giornata*. “La maggior parte delle persone si concentra sulla necessità di avere un buon riposo e dormire ‘a sufficienza’, ma pochi comprendono la reale importanza di avere un buon risveglio. Musica e colazione rappresentano, senza dubbio, un binomio perfetto per raggiungere questo obiettivo. Prendersi del tempo musicale, dedicando minuti preziosi alla colazione, è fondamentale perché ci aiuta ad affrontare la giornata in modo più sereno”*, consiglia la dott.ssa Medde.

Anche **condividere con la propria famiglia il momento della colazione**, accompagnato dalla giusta musica di sottofondo, può aiutare a mettere sulla stessa lunghezza d’onda il nucleo familiare prima che le strade si dividano per seguire i rispettivi impegni quotidiani: fare colazione insieme aiuta a creare il contesto per confrontarsi e condividere, con i propri cari, preoccupazioni, sfide, progetti, momenti importanti che si dovranno affrontare durante la giornata.

Ma **qual è il genere musicale da prediligere, appena svegli?** “*Siamo tutti diversi e diverse sono le nostre predisposizioni alla giornata che ci attende. Se abbiamo bisogno di rilassarci in vista di una giornata stressante –* commenta la psicologa *– meglio scegliere brani musicali che presentino una frequenza più armonica, un’intensità più debole, un ritmo regolare, un tempo moderato. Al contrario, se necessitiamo di energia, sarà più funzionale un suono acuto e forte, capace di infondere un effetto energizzante”.* Ma non dimentichiamo che di fronte ad una certa melodia non tutti abbiamo la stessa reazione e non vanno sottovalutati gli effetti della musica sulla nostra memoria individuale: il potere che ha di far riaffiorare ricordi e immagini della nostra vita passata e di far emergere emozioni collegate a quelle melodie*.*

Uno studio condotto dall’Università di Oxford mostra, infine, come **l’aggiunta di un sottofondo musicale a colazione** possa contribuire a **condizionare la nostra esperienza alimentare**, aumentando o diminuendo la percezione del gusto di cibo e bevande: **un effetto conosciuto come “sonic seasoning”** (condimento sonoro).

*“La musica, in generale, può avere un effetto di esaltazione del gusto e favorire la fase appetitiva -* conferma la **dott.ssa Medde** -*Ci aiuta a concentrarci sulle sensazioni che provengono dal nostro corpo, tra cui la fame. Spesso le persone che ‘saltano’ la colazione sono persone che, prese dalla fretta, non ascoltano a sufficienza questi segnali; il sottofondo musicale può suggerire quell’attenzione a sé stessi e ai propri bisogni fisiologici e predisporre positivamente ad evitare di saltare un pasto così importante, concedendosi un ‘nutrimento’ a tutto tondo”*.

Dal punto di vista nutrizionale, infatti, **la prima colazione garantisce l’energia necessaria per l’avviamento del “motore del corpo”** e per le attività del cervello. **Meno conosciuti ma non meno importanti sono**, invece, gli **effetti benefici della colazione per la mente**, intesa come insieme di attività psicologiche: il luogo del pensiero e dell’elaborazione delle emozioni. *“Dovremmo considerare lo spazio e il tempo dedicati alla colazione come un’opportunità che ci diamo per imparare a rivolgere piena attenzione al momento presente, a noi stessi, prima che la nostra travolgente giornata abbia inizio. Il momento migliore per dare importanza, nel nostro ambiente domestico, protetti dai rumori del modo esterno, alla consapevolezza di noi, della nostra vita, delle nostre emozioni, dei nostri bisogni e progetti per realizzarli.* *Chi dice di non avere tempo per questo pasto rischia di trascurare sé stesso/a e l’attenzione che merita”,* conclude la psicologa.

**----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------**

**Ufficio stampa Unione Italiana Food**

**INC – Istituto Nazionale per la Comunicazione**

Livia Restano 345.4000009; [l.restano@inc-comunicazione.it](mailto:l.restano@inc-comunicazione.it)

Elena Mastroieni 334.6788706; [e.mastroieni@inc.comunicazione.it](mailto:e.mastroieni@inc.comunicazione.it)

1. Dati Survey IFPI - Representing the Recording Industry Worldwide [↑](#footnote-ref-1)