Focus 2

**DOCUMENTO SINU-SISA SULLA PRIMA COLAZIONE:**

**ECCO LE REGOLE PER UNA CORRETTA PRIMA COLAZIONE ED ESEMPI DI MENÙ**

*La Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU) e la Società Italiana di Scienze dell’Alimentazione (SISA) hanno elaborato un nuovo documento sulla prima colazione in considerazione del rapido sviluppo delle conoscenze e del consistente incremento delle informazioni disponibili. Ripercorriamo, per concetti chiave, alcune evidenze emerse dallo studio, dai motivi per cui consumarla fino ad esempi pratici per tradurre in menù i consigli degli esperti.*

La colazione nel corso dei secoli ha avuto un ruolo progressivamente sempre più importante, rappresentando il sostentamento energetico per le attività lavorative svolte nella prima parte della giornata. Si è evoluta con l’uomo e la sua storia: dall’avanzo del pasto serale, la colazione di oggi si è guadagnata un posto tra i pasti principali. In tutto il mondo ormai viene consumata al mattino dopo il lungo digiuno notturno e quasi ovunque prevede l’assunzione di **cereali, frutta e alimenti proteici**, come prodotti lattiero-caseari, uova, carni o legumi, **spesso accompagnati da bevande calde, come latte, caffè, tè e infusi**, anche se **ogni Paese ha le proprie abitudini e tradizioni**. Nel continente asiatico il cereale prevalente è il riso, nel Centro America troviamo il mais, mentre nella tipica colazione anglosassone è il pane tostato la principale fonte di carboidrati.

Studi trasversali evidenziano che **un’adeguata prima colazione** - costituita soprattutto da **cereali, frutta, latte e derivati** - è associata a **migliori parametri cardio-metabolici**, come il mantenimento di un corretto peso corporeo, minor rischio di sindrome metabolica e diabete, minor rischio di malattie cardiovascolari. Il suo consumo regolare si associa inoltre a **migliori performances cognitive**.

**LATTE O YOGURT, CEREALI E FRUTTA: GLI INGREDIENTI DELLA PRIMA COLAZIONE**

È bene che la prima colazione venga consumata tutti i giorni e apporti **tra il 15 e il 25% dell’energia complessiva**. Importante **la varietà** nella scelta degli alimenti sia per la corretta assunzione di nutrienti che per favorire l’accettabilità del pasto.

In un modello alimentare di tipo mediterraneo, come quello italiano, gli alimenti più frequentemente consumati per la prima colazione sono cereali, frutta, latte e derivati. La prima colazione rappresenta un’occasione alimentare importante per garantire gli apporti di riferimento di diversi nutrienti essenziali.

Vediamo adesso cosa portare in tavola e quali comportamenti ci aiutano nella composizione di una colazione adeguata. **Latte o yogurt** dovrebbero essere **sempre essere presenti** (preferibilmente a basso contenuto di grassi): il latte è infatti un alimento **ricco di nutrienti essenziali**, in particolare proteine di elevata qualità, calcio, zinco, vitamine B2, B12 E B6**,** e contribuisce in misura rilevante ai fabbisogni di energia e di macro e micronutrienti in tutte le fasi della vita. La qualità nutrizionale del latte è particolarmente rilevante in **età evolutiva, in gravidanza e nell’anziano** per il suo contenuto in proteine di alto valore biologico e per l’apporto di calcio. Numerosi studi hanno evidenziato il **ruolo del calcio nello sviluppo e nel mantenimento dello scheletro**; l’apporto di adeguate quantità di calcio durante la crescita e nell’adolescenza è fondamentale per il raggiungimento del picco di massa ossea utile a prevenire l’osteoporosi in tarda età.

La prima colazione dovrebbe contemplare una quota di cereali, preferibilmente integrali, per aumentare gli apporti di dì fibra. Tra gli alimenti più **consumanti pane e fette biscottate, biscotti, cereali da prima colazione e muesli, merendine**. La porzione di riferimento, per un fabbisogno medio di 2000 kcal, è di 50 g per il pane, 30 g per biscotti, fette biscottate, cereali da prima colazione e muesli, mentre una merendina ha un peso, in media di 35 g. Secondo diversi studi sembra che una **colazione ricca di carboidrati complessi**, un basso carico lipidico e buon apporto di fibra, sia **favorevole per il mantenimento di un peso corporeo normale**.

Sarebbe utile inserire una **porzione di frutta** fresca al mattino, anche se è un’abitudine meno diffusa in Italia (solo il 6% dei nostri connazionali consuma frutta al mattino come emerge dalla ricerca Doxa/UnionFood). L’elevato contenuto di acqua fa sì che l’assunzione di questi alimenti contribuisca in modo sostanziale anche alla copertura del **fabbisogno idrico**, con un apporto di energia modesto, con un minimo contenuto di proteine e grassi, mentre è importante il contenuto di minerali e vitamine alcune delle quali dotate di azione antiossidante che può svolgere un ruolo nella prevenzione delle malattie cronico- degenerative. La vitamina C è quella maggiormente rappresentata con valori massimi nei kiwi (85 mg/100g) e nel ribes (200mg/100g), seguita da vitamina B3 e folati, quest’ultimi presenti soprattutto in fragole, uva, agrumi. Il potassio è il minerale più rappresentato. Di notevole interesse è l’apporto di **fibra alimentare** utile per mantenere la funzionalità intestinale e nel modulare i livelli ematici di glucosio e di colesterolo.

La **frutta secca in guscio è un buon alimento per una colazione equilibrata**, soprattutto se non viene utilizzata in altri pasti; nelle porzioni e frequenze raccomandate, fornisce infatti un importante contenuto di fibra e di energia, sotto forma in particolare di grassi e proteine.

**ESEMPI PRATICI DI COLAZIONE: CLASSICA O CON PRODOTTI INTEGRALI, CON FRUTTA SECCA O SALATA**

Vediamo adesso, qualche esempio di colazione. Ogni menù è stabilito su un **fabbisogno giornaliero medio di 2000 kcal, considerando un apporto energetico compreso tra il 15 e il 25%.**

Per una **colazione classica** un menù può essere composto da latte parzialmente scremato (250 ml) con del cacao amaro in polvere (5 g), qualche biscotto frollino (40 g) o una merendina e della frutta fresca (150 g, come una mela) per 411 kcal complessive. In alternativa possiamo proporre un bicchiere di latte intero (125 ml), un vasetto di yogurt da latte intero (125 g), una porzione di frutta fresca (150 g) e una fettina di ciambellone (75 g) per 498 kcal complessive; oppure del latte parzialmente scremato (250 ml) con un caffè, del pane (80 g) con crema spalmabile alla nocciola o al cacao (30 g) per 494 kcal complessive.

Per una **colazione con cereali integrali** possiamo portare in tavola del latte parzialmente scremato (250 ml) con del cacao dolce in polvere (5 g), una porzione di cereali da prima colazione integrale (40 g) e della frutta fresca (150 g) per un totale di 319 kcal; in alternativa si può optare per 2 yogurt da latte intero (250 g), una tazzina di caffè, una porzione di fette biscottate integrali (30 g) con della marmellata (20 g) e una porzione di frutta fresca (150 g) per un totale di 373 kcal.

Una **colazione che contempli anche della frutta secca** può prevedere uno yogurt da latte intero (125 g), dei biscotti con frutta secca (40 g), della frutta secca in guscio (20 g) e una di frutta fresca (150 g) per 437 kcal complessive. In questo caso sarebbe utile integrare con yogurt, cappuccino o latte macchiato a metà mattinata. Un’altra alternativa può essere composta da uno yogurt da latte parzialmente scremato (125 ml), una porzione di cereali (30g), della frutta secca in guscio (30 g) e frutta fresca (150 g) per 419 kcal complessive.

Per chi non ama il dolce può scegliere una **colazione salata** (ma non troppo). Bene ad esempio del latte intero (220 ml), un caffè, una spremuta d’arancia (125 ml) accompagnata da un toast costituito da 40 g di pancarré, 20g di prosciutto cotto magro e una sottiletta (20 g). Una colazione che apporta 412 kcal e può essere ordinata anche al bar. Un’alternativa per chi non ama il latte può essere data da del caffè o tè, pane integrale (100 g), ricotta (100 g), 2 noci e una porzione di frutta fresca (150 g), per 499 kcal complessive.