

**L’ISPIRAZIONE? NASCE A COLAZIONE**

**CARBOIDRATI E ZUCCHERI PER METTERE IN MOTO LA CREATIVITÀ**

*Pubblicitari,designer, architetti. E poi giornalisti, scrittori, attori, musicisti. Sono circa un milione i professionisti che oggi in Italia svolgono un lavoro creativo. Il mattino è senza dubbio un momento di grande fervore intellettuale … ma qual è il modo giusto per iniziare la giornata e favorire la creatività? Quanto conta una buona prima colazione? Insieme al prof. Piretta, nutrizionista, scopriamo qual è il menu corretto e perché è fondamentale consumare carboidrati al mattino. Senza tralasciare curiosità di carattere letterario o storico e le testimonianze di 5 creativi contemporanei.*

I filosofi del ‘700 si riunivano di fronte ad un caffè ed un dolce per conversare, pensare e cambiare il mondo. Non a caso non si contano **i caffè che hanno la parola “artisti” nella loro insegna, dal Greco al Florian, dal Procope al Pedrocchi**. Grandi scrittori del passato, da Hugo a Hemingway, scelgono le prime luci del mattino per trovare l’ispirazione. Balzac e Zola trovavano nei locali frequentati al mattino quell’umanità varia che ispirerà i loro capolavori. E dalla Francia del XIX secolo arriviamo all’Italia di oggi, dove iniziano a diffondersi **le “creative morning”,** format di origine americana, in cui al mattino si va ad ascoltare una lezione tenuta da un grande creativo: un modo per fare il pieno di ispirazione prima di recarsi in ufficio o svolgere le proprie abituali attività.

E la scienza concorda – come emerge da un’analisi sul tema “Colazione e creatività” promossa dall’ **Osservatorio AIDEPI-DOXA “ Io comincio bene”** - la luce delle prime ore del giorno avrebbe infatti un **effetto stimolante sulle attività cerebrali**. Le attività della corteccia frontale, sede della creatività, inoltre, sembrerebbero avere un picco appena svegli.

Oggi sono **circa un milione gli italiani occupati nel settore “creativo” per un valore complessivo di 47 miliardi di euro** secondo la ricerca “Italia Creativa” di Siae e MiBact. Professionisti che devono possedere buone capacità di concentrazione, fantasia, flessibilità e dinamismo, per cui è fondamentale iniziare la giornata con il piede giusto. La **creatività più dell’attività di routine mette infatti alla prova l’ingegno** e le nostre capacità intellettive, come spiega il prof. **Luca Piretta,nutrizionista** e gastroenterologo dell’Università di Roma La Sapienza. “*Si tratta di* ***favorire gli scambi sinaptici*** *delle nostre attività cerebrali, che non sono altro che interazioni biochimiche*. ***I neuroni*** ***per funzionare correttamente, devono avere i serbatoi pieni di energia e in particolare di glucosio,*** *che rappresenta l’esclusivo carburante da loro utilizzato in condizioni fisiologiche.”*

**COLAZIONE DOLCE PER CARBURARE AL MATTINO ED ALIMENTARE LA CREATIVITÀ**

Dopo il digiuno notturno, quando le scorte di glucosio si stanno esaurendo, è importante ripristinarle con una buona prima colazione, indispensabile per mantenere in equilibrio meccanismi endocrini, metabolici e cardiovascolari.

Immaginiamo la giornata come fosse una “gara” di formula uno per il nostro organismo: “***il serbatoio va riempito prima, vale a dire al mattino, e non alla fine, la sera****, quando la maggior parte delle calorie ingerite andranno a trasformarsi in deposito (sotto forma di grasso) e non potranno essere bruciate nell’espletamento delle mansioni lavorative o sportive della giornata*”, sottolinea Piretta.

Ma che cosa prediligere? **La preferenza va data ai carboidrati.**

“***La colazione dolce****, tipica mediterranea, basata su cereali abbinati a zuccheri di rapido assorbimento* - spiega il professore - ***è il segreto per una migliore funzione cerebrale e, dunque, per alimentare la creatività****, non solo per il mattino, ma per tutto il giorno*. *Numerose pubblicazioni scientifiche hanno dimostrato come l’omissione della prima colazione riduca la capacità di concentrazione, al contrario,* ***un buon pasto permette una maggiore capacità di memoria, migliora il livello di attenzione e i livelli di ascolto e comprension*e**.”

Il rito stesso della prima colazione mette in moto dei meccanismi che aiutano lo sviluppo creativo, come testimonia **Danilo Gasparini, docente di Storia dell’Alimentazione dell’Università di Padova**: “*Sedersi, sorseggiare un cappuccino, rosicchiare o inzuppare un biscotto, aiuta a lasciar fluire i ricordi della notte ed iniziare ad immaginare la giornata, magari prendendo ispirazione anche dalla lettura quotidiana del giornale, che ti consegna lo stato dell’arte del mondo e ti carica di pensieri, ispirazioni, materia, che ti accompagnerà durante tutta la giornata.”*

**IL MIX GIUSTO A COLAZIONE È COMPOSTO DA CARBOIDRATI, LATTE E FRUTTA**.

“*Pane, fette biscottate, biscotti e cereali* – continua il nutrizionista - *apportano zuccheri a lento rilascio, con un indice glicemico più basso (in particolare se si preferiscono prodotti integrali), che danno energia per tutta la mattina*”.

Non va trascurata, poi, la presenza del latte o suoi derivati, come lo yogurt: “*apportano la quota di proteine e grassi utili a stimolare il senso di sazietà in quantità tutto sommato contenute, e contengono inoltre buone quantità di calcio e fosforo molto biodisponibili*”. Per finire un frutto o una spremuta: “*apportano fibre, sali minerali, vitamine, polifenoli, come antiossidanti e acqua*”.

**DAL PUBBLICITARIO ALLA FASHION DESIGNER: LA COLAZIONE PER 5 CREATIVI DI OGGI**

Se svegliarsi al mattino presto ha ispirato grandi menti del passato, cosa ne pensano i creativi di oggi? L’Osservatorio AIDEPI-DOXA “Io comincio bene” lo ha chiesto a cinque giovani professionisti. C’è chi si definisce “**fotografa di colazioni”** come la giovanissima **Claudia Sirchia**, classe 91 e seguitissima su Instagram con il profilo *Quellaclaudia*. Per lei la colazione è un rito che richiede il suo tempo, fatto di cura e attenzione per i dettagli, una coccola per lei e un dolce buongiorno per i suoi follower: è infatti il momento che ritrae più spesso nei suoi scatti. L’ispirazione? “*Arriva dal cibo stesso che adoro fotografare curando in modo maniacale lo styling. I nuovi progetti? Partono sempre al mattino*”.

Anche **Camilla Ronzullo**, conosciuta in rete come *Zelda was a writer*, scrittrice, fotografa, blogger e “cartolaia online”, adora la prima colazione: “*il primo approccio creativo alla giornata, da consumare nel silenzio luminoso della mia casa*.”

L’ispirazione nasce a colazione? “*L’ispirazione nasce in qualsiasi contesto in cui tanti elementi creino un nuovo pensiero, in cui la lentezza e il silenzio permettano di connettere pensieri disparati, in cui la gioia di un gesto bello e tutto dedicato alla propria cura produca buonissime sollecitazioni… quindi sicuramente si, l’ispirazione nasce a colazione*!”

Per il **pubblicitario Paolo Raffaello Rubino**, senior art director in una nota agenzia milanese, **la colazione è il momento in cui le idee “decantano”.** Dopo aver studiato un brief, aver approfondito il tema, essersi lasciati ispirare dalle rete, è necessario un momento di stacco. “*Il grande pubblicitario James Webb Young paragona il processo creativo alla digestione: per poter sviluppare una buona idea è importante, dopo aver raccolto ed elaborato le informazioni, avere un momento per metabolizzarle e non pensarci più. La colazione è IL momento di relax per eccellenza: gesti abituali, come preparare un caffè, sono propizi al processo creativo: le idee migliori arrivano proprio quando il pensiero non è ossessivo*”.

Visione poetica per **Irene Tortora, fashion designer**, che vede **il momento della prima colazione utile per fissare le idee vincenti avute … in sogno!** La giovane creativa romana non può che sognare accostamenti, modelli, tessuti e spesso le sollecitazioni avute durante la notte prendono vita durante la prima colazione. E se questo pasto fosse un capo d’abbigliamento? ”*Sarebbe sicuramente* *un morbidissimo maglione caldo che ti avvolge come un abbraccio e rende meno traumatico il risveglio*”.

Per **Giuseppe Liuzzo**, **designer**, insegnante di “branding” allo Ied di Milano e youtuber, la **colazione è un rituale che consente di organizzare al meglio la giornata**: “*per un creativo è fondamentale l’organizzazione, la creatività è come la dinamite, se non si sa come utilizzarla è solo distruzione. La colazione è il momento per dare una struttura e un ordine alle cose, ci si trova davanti alle prime scelte strategiche: dalla giusta tazza alla tovaglietta più indicata, ogni oggetto ha il suo compito ben preciso*”.

E l’ispirazione? “*Arriva nei momenti più impensati, sotto la doccia o di notte. Al mattino cerco di ricordarle e metterle a fuoco*.”

**SEDENTARI O IN MOVIMENTO? A OGNI CREATIVO LA SUA COLAZIONE**

Vediamo ora nel dettaglio come dovrebbe essere composto il menù a colazione dei professionisti di oggi. Per i creativi “in movimento”, chi per la propria attività deve muoversi, come un fotografo, un reporter o un giovane architetto che salta da un cantiere all’altro, la scelta ideale è composta da una tazza di **latte parzialmente scremato** (200 cc) con del caffè, **tre fette di pane tostato con un velo di marmellata o miele, o in alternativa, crema spalmabile alla nocciola** (due volte a settimana); oppure **tre manciate di cereali da prima colazione**; a cui aggiungere **una spremuta d’arancia o un kiwi, due biscotti con cereali e uno yogurt. “***Complessivamente* – spiega il professor Piretta *- un menu del genere apporta 485 kcal e va coprire il 19,4% di una dieta giornaliera di 2500 kcal*”.

Per variare, 2-3 volte a settimana si può sostituire il pane tostato con **un prodotto da forno** a scelta.

Per chi invece trascorre la giornata dietro una scrivania meglio optare per **tre fette biscottate o tre manciate di cereali e due biscotti frollini**, sempre da abbinare ad una **tazza di latte e un frutto** (un kiwi o spremuta d’arancio). “*In questo modo* – commenta il nutrizionista - *si consumano 360 kcal, il 18% circa di una dieta giornaliera di 2000 kcal*”

Oltre al latte, **le bevande amiche del “risveglio creativo” sono tè e caffè***: “la teina aiuta infatti a mantenere la concentrazione, mentre la caffeina aumenta il livello di serotonina e stimola la memoria.”* Ma il nutrizionista promuove anche il **cioccolato**: “*se non ci sono patologie per cui è controindicato, il cioccolato è un alleato del benessere, stimola il sistema nervoso centrale e migliora la fantasia*”.

**ARTISTI A COLAZIONE: QUANDO LA SVEGLIA SUONA ALL’ALBA**

A confermare che “il mattino ha l’oro in bocca” ci sono tanti artisti mattinieri, che prediligevano le prime ore del giorno per la stesura dei propri capolavori. La sveglia suonava intorno alle 6 per **Hemingway, Goethe, Victor Hugo, Nabokov, Jack London e Kurt Vonnegut.** Poco più tardi si alzavano anche **Gabriel Garcia Marquez, C.S. Lewis, Ray Bradbury, Leo Tolstoj o Thomas Mann**.

Le bevande preferite? Ci si divide in due partiti: **tè o caffè**. Del primo gruppo fanno parte Marcel Proust, Gertrude Stein, Jonhatan Swift, Victor Hugo e Honoré de Balzac, che arriva a bere fino a 50 caffè al giorno. Tè invece per Jane Austen, Simone de Beauvoir e Immanuel Kant.

**Diversi i menu a colazione**: c’è chi predilige il salato, come Emily Dickinson, che amava consumare pane di segale e farina di mais con burro, oppure tostato con uova e salmone affumicato, e chi non può fare a meno di una tazza di cioccolato, come Flaubert. Proust prendeva invece due tazze di latte e caffè e due croissant, non solo madelaine. Tè e “pound cake”, ovvero una sorta di “ciambellone” fatto con dosi generose di burro e zucchero, invece per Jane Austen.

**Ufficio stampa AIDEPI (Associazione delle industrie del dolce e della pasta)**

INC – Istituto Nazionale per la Comunicazione

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

Simone Ranaldi 0644160883; 3355208289; [s.ranaldi@inc-comunicazione.it](mailto:s.ranaldi@inc-comunicazione.it)