# Carta-Intestata.jpg

**A COLAZIONE? VINCE IL MODELLO ITALIANO**

**OK DEI NUTRIZIONISTI AL NOSTRO MENU DEL MATTINO**

*Riso, tofu, maiale, uova o aringhe affumicate? Ogni paese ha le sue abitudini per iniziare bene la giornata … in un incontro in Expo organizzato da Aidepi (Associazione delle Industrie del Dolce e della Pasta) scopriamo le caratteristiche nutrizionali di diversi modelli di colazione in giro per il mondo e quale preferire. I nutrizionisti non hanno dubbi: “il modello di colazione dolce italiano è il migliore”.*

Un sospiro di sollievo per gli oltre 40 milioni di italiani che amano la colazione dolce. Il nostro menu, composto prevalentemente da biscotti, fette biscottate con marmellata, miele o creme spalmabili, cereali, merendine, cornetti o yogurt è salvo. Parola di nutrizionista. “***La colazione dolce rappresenta un modello* *nutrizionalmente migliore****” –* spiega **Valeria del Balzo, biologa nutrizionista** dell’Università La Sapienza di Roma - *presenta un contenuto calorico che si colloca in un range di 290-315 kcal, più basso di circa 100-150 kcal rispetto a quella salata, ed è senz’altro un’ottima scelta grazie al giusto mix di carboidrati, in particolare zuccheri, che sono fondamentali al mattino per migliorare la performance cognitiva , proteine, vitamine e una bassa quantità di lipidi .”*

I motivi per cui preferiamo il dolce? Sono quattro, secondo quanto emerso da una recente ricerca dell’Osservatorio DOXA/AIDEPI: **al mattino il dolce aiuta ad attivarci prima** (48%, con punte del 69% per i giovani); in generale **il dolce piace più del salato** (46%); **la colazione è il momento del dolce** (28%) e infine perché **una colazione a base di dolce è più leggera** (23%).

**LA BRITISH BREAKFAST? TROPPO GRASSA**

Bacon, uova strappate e pane tostato non ci convincono e **solo 2 italiani su 10 (19%) alternano la colazione dolce e quella salata e un risicato 7% sceglie esclusivamente il salato** (ricerca DOXA/AIDEPI). E se per i nostri connazionali il dolce è un must, in giro per il mondo sono tanti i supporter della “british breakfast”… quale la scelta migliore dal punto di vista nutrizionale? “***La colazione ‘salata’*** *anglosassone composta da pane tostato, pancetta e uova strapazzate –* spiega la dottoressa Del Balzo - ***presenta un valore dei grassi almeno doppio rispetto a quella dolce, un tasso di colesterolo e di sodio superiore****, una quota sbilanciata di proteine animali e un contenuto calorico pari a 415-440 kcal”.*

**MUFFIN E PANCAKE CON SCIROPPO D’ACERO PROTAGONISTI NELLA COLAZIONE A STELLE E STRISCE**

Un muffin morbido e voluttuoso accompagnato da un caffè lungo. Senza dimenticare le celebri frittelline, i pancakes, cosparsi di sciroppo d’acero… è così che immaginiamo il risveglio delle famiglie americane quando scelgono il dolce a colazione. Cosa ne pensa la nutrizionista? “*L’aggiunta dello sciroppo di acero, usato come dolcificante, rende questa colazione molto* ***squilibrata dal punto di vista nutrizionale****. Complessivamente l’apporto di zuccheri semplici è molto elevato, pari al 29% delle calorie della colazione (circa il 10% delle calorie totali secondo i livelli stabiliti dai LARN). Contenuti invece i valori di proteine, grassi e colesterolo.”*

**TRA RISO, TOFU E CARNE DI MAIALE: LA COLAZIONE ASIATICA**

Dalla colazione made in Usa alla **Cina, dove il protagonista indiscusso è il riso**. Non è un caso che la parola “colazione” si traduca addirittura in “riso del mattino”. Ed il riso non manca mai e può essere servito sia sottoforma di porridge (lo “zhou”) che alla “congee”, una crema di riso.

Tè o latte di soia sono le bevande più richieste per accompagnare il “fan” (un piatto a base di cereali come riso, orzo, granturco) e il “cai” (un contorno fatto di pesce, carne o verdure). Ma le scelte in Cina possono essere le più varie a colazione, tipico anche il “baozi” o “bao”, un piccolo panino/raviolo al vapore condito con carne o verdure.

“*Una colazione a base di riso, accompagnata da carne di maiale, verza e uova* – spiega la Del Balzo - *presenta un elevato apporto di calorie, oltre 500, abbastanza equilibrato in macronutrienti (proteine, grassi e carboidrati). Alto il colesterolo (141 mg) per la presenza di grassi animali*”. Un tale menu è molto più simile ad un pranzo per noi che ad una colazione: “***richiede una digestione lunga*** *e non dà energia immediata*”, commenta la nutrizionista.

Se ci spostiamo invece in **Giappone**, troviamo ancora riso e poi pesce, verdure, tofu, zuppe, accompagnati da una tazza di tè. Anche se leggermente ricco in grassi (32%) il modello nipponico viene promosso, anche se con riserva, dall’esperta.

“*Considerando un piatto a base di riso, funghi, tofu e semi di soia* – commenta la nutrizionista – *l’apporto di proteine e carboidrati, prevalentemente complessi, è equilibrato ed il colesterolo assente. Da evidenziare però la carenza di calcio*”.

**LE ARINGHE? MEGLIO A PRANZO O A CENA. BOCCIATA LA COLAZIONE NORD-EUROPEA**

In questo giro del mondo a colazione ci spostiamo ora nella penisola scandinava, dove ci si imbatte in **aringhe e tonno a colazione**. Il modello tradizionale vede infatti protagonista il pesce affumicato accompagnato da pane scuro integrale e succo di mirtillo. Una colazione squilibrata secondo la nutrizionista: “***ha un elevato apporto di grassi****, anche se prevalentemente insaturi, un considerevole apporto di proteine di origine animale ed un basso apporto di carboidrati soprattutto semplici*”. Per l’esperta è una tipologia di colazione che non aiuta a carburare in tempi rapidi e consiglia di riservare questi alimenti al pranzo o alla cena.

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

INC – Istituto Nazionale per la Comunicazione

Simone Ranaldi 0644160883; 3355208289

Valentina Lorenzoni 0644160886; 3316449313