

**FOCUS 2**

**COLAZIONE, IL MOMENTO DI INGRESSO NEL MONDO CHE RENDE FELICI:**

**I CONSIGLI DELLO PSICOLOGO SU COME CONSUMARLA AL MEGLIO**

*Ecco la guida con i 5 consigli per la colazione perfetta per la felicità di Gaia Vicenzi, psicologa-psicoterapeuta cognitivo comportamentale e sessuologa clinica, realizzata nell’ambito della campagna “Io Comincio Bene” di Unione Italiana Food.*

**1. Perché fare colazione rende felici?**

“Il primo pasto della giornata dona energia non solo al corpo, ma anche alla psiche. Consumare la prima colazione, infatti, aiuta l’umore: basti pensare che le persone a stomaco vuoto sono spesso nervose ed irritabili. Ma **la colazione è un vero e proprio strumento di benessere** a quattro dimensioni: la prima dimensione riguarda cosa mangiamo, la seconda come mangiamo, la terza con chi mangiamo e, infine, bisogna intendere il primo pasto del mattino come momento di ingresso nel mondo”.

Sul primo punto, occorre fare una premessa: quando mangiamo specifici alimenti, quando ridiamo, facciamo sport o raggiungiamo un determinato obiettivo, il nostro organismo produce endorfine e dopamina, che danno alla psiche un senso di felicità. In particolar modo, alcuni alimenti e bevande che portiamo in tavola a colazione stimolano la produzione di endorfine: il cacao, soprattutto fondente, ma anche il tè matcha, tipico del Giappone, e il caffè.

**2. È vero che la colazione dà piacere anche prima di iniziarla?**

Esatto. Una tavola imbandita stimola l’umore. Se la prepariamo in anticipo, anche la sera precedente, una volta svegli, avremo **la sensazione di avere qualcuno pronto ad accoglierci con cura**. In secondo luogo, anche il colore gioca un ruolo fondamentale: l’arancio della spremuta aiuta ad iniziare la giornata con sprint, il blu della marmellata stimola la tranquillità, il nero del caffè rimanda a una vita semplice. In generale, la cura del dettaglio crea bellezza. **E la bellezza, inevitabilmente, procura alla psiche una sensazione di benessere**”.

Anche l’abbigliamento o il trucco hanno importanza. Nel prepararci abbiamo cura di noi stessi, anche se non dobbiamo scappare a lavoro subito dopo la colazione. Abbigliamento e trucco non hanno uno scopo: è la preparazione stessa l’obiettivo in quanto piacevole. E non ne beneficiano solo i commensali, ma anche il soggetto stesso della preparazione, che dedica attenzione a sé stesso”.

**3. Una colazione condivisa rende più felici?**

Anche condividere il primo pasto della giornata con i propri affetti aiuta ad essere felici. Infatti, **le persone con cui mangiamo al mattino rappresentano un porto sicuro**, dove possiamo attraccare serenamente. Con le persone amate subentra anche un aspetto grafico della prima colazione: essere circondati dai nostri cari, a tavola di mattina, rimanda ad un’idea di cura. Il cibo diventata vero e proprio sinonimo di affetto”.

**4. E la colazione a letto?**

**La prima colazione è il momento d’ingresso nel mondo**. Da questo punto di vista, la colazione a letto ha una duplice valenza: da un lato, è gratificante l’illusione di poter prolungare, ancora un poco, il momento del sonno ristoratore (come aggiungere un’appendice al capitolo del riposo e del sonno). D’altra parte, potrebbe avere un effetto boomerang: infatti, facendo colazione a letto, viene meno la spinta piacevole ad uscirne, ovvero il rituale della prima colazione a tavola. Meglio farla solo nelle occasioni speciali”.

**5. Cosa succede se saltiamo la colazione?**

È importante non saltare la prima colazione. Meglio svolgere alcune attività mattutine la sera prima, in modo da avere più tempo per mangiare. Invece, se non si ha lo stimolo della fame, meglio premiarsi consumando un cibo particolarmente gradito, in modo da stimolare la voglia attraverso un rinforzo positivo. Infine, ponendosi l’obiettivo di far diventare la prima colazione un rituale, il soddisfacimento di tale aspettativa produrrà un forte senso di benessere grazie alla dopamina.

Spesso si vive il momento di sveglia con assoluta fretta: scendendo dal letto, la sensazione è di venire catapultati nel mondo…per questo motivo, è importante **planare con lentezza sulla giornata**, passo dopo passo. Altrimenti, si vivrà il risveglio come un momento di forte stress. Meglio allora puntare la sveglia un po' prima, ma dedicare più tempo alla colazione. Altre volte, invece, le persone sostengono di non avere fame al mattino. Solitamente, questa tipologia di individuo, il più delle volte mangia sempre qualcosa nel corso della giornata…**meglio abituare il corpo a fare colazione, in modo che la mente possa beneficiarne**.