**NON È VERO… MA CI CREDO!**

**ECCO LE 10 FAKE NEWS PIÙ DIFFUSE SULLA COLAZIONE**

 **(E TUTTE LE RISPOSTE DEL NUTRIZIONISTA)**

*Con la consulenza di Michelangelo Giampietro, nutrizionista e medico dello sport, analizziamo (e sfatiamo) 10 false credenze che circolano sulla colazione e a cui gli italiani sembrano, più o meno, dare credito. Se infatti (quasi) nessuno mette in dubbio l’importanza della prima colazione, sono forti i pregiudizi su alcune componenti, come i grassi o i carboidrati, mentre si fanno strada nuove mode come i super food o acqua e limone per dimagrire. Ecco la classifica dei “misleading” più diffusi secondo quanto emerso da una ricerca dell’Osservatorio Doxa-Aidepi “Io comincio bene” su un campione rappresentativo di 1000 persone.*

**#1 I GRASSI PRESENTI IN BISCOTTI E DOLCI CONFEZIONATI DA PRIMA COLAZIONE FANNO MALE**

È quasi una certezza per il **73% degli italiani**: i grassi presenti nei prodotti per la prima colazione (biscotti, dolci da forno) fanno male, soprattutto se paragonati con quelli utilizzati in casa. Ma davvero i grassi sono da eliminare? “*I* ***grassi hanno una loro specifica funzione****: contribuiscono a legare meglio i componenti di un dolce, aumentano la palatabilità degli alimenti e dei prodotti, rendendoli, cioè, piacevoli, senza dimenticare che attraverso i grassi assumiamo sostanze necessarie al buon funzionamento del nostro organismo, come le vitamine liposolubili (A, D, E, K) e altri importanti nutrienti come, ad esempio, gli acidi grassi essenziali (omega 6 e omega 3). I grassi, inoltre, favoriscono la secrezione della bile* e *il transito intestinale*.” Va inoltre chiarito che le più grandi aziende dolciarie non utilizzano più nei loro prodotti gli acidi grassi trans, “*i più pericolosi per la salute*”, sottolinea l’esperto. Questo non vuol dire eccedere con i grassi: non dovrebbero, infatti, superare il **25-30% delle calorie totali giornaliere**. Anche a colazione è importante non sbilanciarsi: “*da un lato non va consumata una colazione troppo misera, come il classico caffè al volo, ma altrettanto scorretto è consumare grandi quantità di alimenti ricchi di un solo nutriente.”*

**#2 UNA COLAZIONE PROTEICA È PIÙ SALUTARE**

Lo pensa il **61%** dei nostri connazionali, ma **è un errore**, e il consiglio, valido per tutti i pasti, è che siano il **più completi possibile e che apportino tutti i nutrienti** (carboidrati, proteine, grassi, acqua, fibra, sali minerali e vitamine). “*Un apporto superiore di proteine a colazione non determina nessun beneficio e il rischio è di eccedere con i grassi se si portano in tavola in quantità eccessive, ad esempio, uova, salumi e salsicce –* spiega il dottore *– i carboidrati al mattino servono a far fronte al digiuno notturno, ci rendono lucidi ed efficienti.”* La colazione ideale? La ripartizione più corretta è: **70% di carboidrati, 20% di proteine e 10% di grassi.**

**#3 PER INIZIARE LA GIORNATA CON SPRINT È IMPORTANTE INSERIRE I COSIDETTI “SUPER FOOD”**

Più energia grazie allo zenzero o alle bacche di Gojii al mattino? Per **60%** degli italiani sembrerebbe importante consumare i cosiddetti “superfood” a colazione. **Solo una moda passeggera** secondo l’esperto: “***ogni alimento ha delle caratteristiche intrinseche****: alcune spezie, ad esempio, contengono sostanze che possono vantare proprietà antinfiammatorie, i frutti rossi, spesso annoverati tra i ‘super alimenti’, contengono vitamine e sali minerali, ma non possiamo definirli migliori di altri né considerarli importanti al mattino*.”

**#4 LIMONE E ACQUA CALDA APPENA SVEGLI SONO L’IDEALE PER DIMAGRIRE**

È una delle tendenze del momento, una bella tazza di acqua calda con limone riuscirebbe a farci perdere peso, senza particolari attenzioni a tavola. A pensarla in questo modo **il 55%** degli intervistati. “***Una bufala*** - taglia corto il nutrizionista - *bere acqua sicuramente ci aiuta nell’idratazione e fa bene, ma* ***non ci sono dati che provino che bere acqua calda e limone al mattino abbia un effetto sulla perdita di peso***. *Si dimagrisce solo se si fa regolarmente attività fisica e si adottano abitudini alimentari corrette e adeguate alle specifiche esigenze individuali!*”

**#5 IL LATTE VEGETALE È PIÙ SALUTARE DEL LATTE VACCINO E SAZIA CON MENO CALORIE**

Di soia, di mandorle, di riso, d’avena, di noci: impazzano tante diverse tipologie di latte vegetale o, per utilizzare una definizione più corretta “bevande al gusto di.. ” come spiega l’esperto: “*questi prodotti non possono essere definiti ‘latte’, che è un termine utilizzabile solo per prodotti dalle ghiandole mammarie*.” Ma per **1 italiano su 2 sembrano preferibili al latte vaccino**. “**Non sono equivalenti o comparabili** – spiega Giampietro - *il latte ha sostanze specifiche che le bevande a base vegetale non hanno naturalmente, come il calcio, le proteine (caseine e sieroproteine) ad alto valore biologico dalla cui digestione si ottengono peptidi bioattivi, come ad esempio la lattoferrina e lisozima, che hanno attività antimicrobiche, antipertensive, immunomodulatorie, antiossidanti, ecc*. *Il latte, inoltre, è una buona fonte di oligosaccaridi, veri e propri “prebiotici” perché stimolano la crescita nell’intestino di “probiotioci” (bifidobatteri e lattobacilli).* ***Non vanno considerate un’alternativa, ma una scelta diversa, dettata dal gusto****. Il latte è da escludere solo nella dieta di chi ha un’allergia alle proteine del latte vaccino, altrimenti, dal punto di vista della scienza della nutrizione, non c’è motivo di eliminarlo. Chi è intollerante può usare un delattosato.* ”

**#6 CARBOIDRATI A COLAZIONE: MEGLIO CERCARE DI EVITARLI PER RIDURRE I LIVELLI DI ZUCCHERO NEL SANGUE**

Il **40%** degli italiani ritiene utile cercare di evitare i carboidrati al mattino per ridurre i livelli di zucchero nel sangue. Dire addio a pane, biscotti o prodotti da forno sarebbe un toccasana per la nostra salute? Facciamo chiarezza con il dott. Giampietro: “*Nel corso della notte si abbassa la glicemia che va, dunque, ripristinata al mattino per essere lucidi ed efficienti. Per cui è vero che eliminando i carboidrati al mattino gli zuccheri nel sangue si riducono… ma non è affatto salutare, come sembrano pensare in molti, anzi. Non* ***assumerli comporta il rischio di ipoglicemia****. Il nostro corpo è come una macchina che necessita, proprio al mattino, di fare il pieno, e i carboidrati rappresentano la ‘benzina’ ideale per essere efficienti e reattivi****. Il nostro cervello per funzionare correttamente, deve avere i serbatoi pieni di energia*** *e in particolare* ***di glucosio*** *che rappresenta l’esclusivo carburante utilizzato in condizioni fisiologie dalle cellule del nostro Sistema Nervoso Centrale.”*

**#7 UNA COLAZIONE SENZA GLUTINE APPORTA BENEFICI PER TUTTI**

Glutine: si o no? **Un italiano su 3** è convinto che un primo pasto della giornata senza glutine apporti benefici per tutti, mentre i nutrizionisti concordano nel ritenerlo inutile (se non dannoso): “*Il glutine contribuisce alla struttura degli alimenti,* ***eliminarlo comporta, proporzionalmente, l’aumento di altre componenti e il rischio è di avere una dieta più ricca in grassi.*** *Non ci sono al momento studi che documentino i benefici di una dieta senza glutine per chi non è celiaco o non manifesti un’ipersensibilità a certi alimenti*” - spiega il dott. Giampietro.

**#8 LA COLAZIONE “ALL’ITALIANA” NON È AFFATTO SALUTARE, MEGLIO LA COLAZIONE SALATA**

Gli italiani tendenzialmente difendono la colazione dolce, **anche se 1 su 5** pensa che sarebbe da preferire quella salata. “*Non c’è motivo di condannare la colazione dolce, che rappresenta* ***un buon modello grazie al giusto mix di carboidrati, fondamentali per migliorare la prestazione cognitiva, proteine, fibra, minerali, vitamine e una bassa quantità di lipidi,*** *oltre a far parte della nostra tradizione. Il classico ‘british breakfast’, ad esempio, è molto più calorico, di latte con biscotti e un frutto.*” Croce rossa sul salato? “*neanche questo è vero, in base ai propri gusti, si può scegliere anche una colazione salata, come pane e un affettato magro, come la bresaola, ad esempio, con un succo d’arancia, oppure della ricotta*.”

**#9 NON È UN PROBLEMA SALTARE LA PRIMA COLAZIONE, NEGLI ANNI È STATA MOLTO SOPRAVVALUTATA**

È una buona abitudine che gli italiani, nel tempo, hanno faticosamente acquisito (e dimostrano di capirne l’importanza): **solo il 17%** pensa che sia sopravvalutata. Ecco il parere dell’esperto: “*La prima colazione contribuisce a mantenere l’equilibrio metabolico e a favorire il buon funzionamento dei nostri organi e apparati****. È sicuramente una buona abitudine che gli italiani, nel tempo, hanno faticosamente acquisito, non c’è motivo di metterla in discussione****. Diversi studi, inoltre, hanno evidenziato benefici in caso di malattie cardiovascolari, sovrappeso-obesità, diabete e alterazioni dei grassi nel sangue, correlati al consumo regolare della prima colazione, soprattutto se a base di alimenti ricchi di fibra e con carboidrati a basso indice glicemico. Per chi al mattino è inappetente consiglio di spostarla in avanti, ma è comunque necessario introdurre qualcosa nelle ore della mattina, prima del pasto di mezzogiorno*”.

**#10 FARE REGOLARMENTE COLAZIONE NON AIUTA A DIMAGRIRE, ANZI!**

**È vero il contrario**: la mole di studi che riscontra gli effetti positivi della prima colazione per chi deve perdere peso è cospicua e gli italiani sembrano averlo recepito bene, tanto che **solo il 15%** **si lascia ingannare.** “*Secondo la letteratura scientifica* – commenta Giampietro – *non c’è al momento motivo di dubitarne. Un primo pasto della giornata equilibrato, prevalentemente a base di carboidrati, sembra aumentare la secrezione di sostanze ormonali, le incretine, responsabili di una maggiore stimolazione del senso di sazietà e contribuisce, probabilmente, a ridurre l’assunzione di altri alimenti nel corso della giornata. Per chi è a dieta è fondamentale controllare l’appetito, per questo è importante che l’apporto di energia sia costante nel corso della giornata.* ***Saltare i pasti porta ad oscillazioni che rischiano di favorire il consumo di pasti più abbondanti e sbilanciati***.”