

**Colazione al ritmo delle stagioni:**

**in inverno favorisce la termogenesi e allieta la psiche.**

**I consigli dei nutrizionisti per la stagione più fredda**

* *Bevande calde, come latte, caffè, orzo, tè o tisane, per consentire al nostro organismo di produrre calore per compensare il freddo esterno; prodotti da forno, biscotti o fette biscottate o pane con l’aggiunta di creme spalmabili, miele o marmellate, per fare un carico di energia e riequilibrare le “scorte” dopo il riposo notturno; frutta fresca di stagione per accrescere l’apporto di vitamina C e frutta secca per fornire all’organismo acidi grassi essenziali. Sono questi i principali ingredienti da portare in tavola al mattino durante la stagione invernale*
* *“**Io Comincio Bene” (*[*www.iocominciobene.it*](http://www.iocominciobene.it)*) -* *la campagna di Unione Italiana Food che da diversi anni promuove il valore della prima colazione in Italia - con la consulenza del dott. Michelangelo Giampietro, specialista in Scienza dell’Alimentazione e in Medicina dello Sport, ha messo a punto un vademecum di consigli e tre proposte di menù per una colazione invernale home made adatta a tre diverse occasioni di consumo*

*Febbraio 2022* – Chi dice che la colazione deve essere sempre uguale tutto l’anno? Gli esperti concordano nell’affermare che **il primo pasto del mattino non deve essere monotono**, ma è possibile renderlo vario e allegro: dai prodotti da forno ai pancake, dalle spremute alle centrifughe, dai biscotti alle marmellate fino alle creme spalmabili: **la colazione può essere sempre diversa e invitante**, ricca di frutti e colori, **seguendo il ritmo delle stagioni**. Lo conferma il dott. Michelangelo Giampietro, specialista in Scienza dell’Alimentazione e in Medicina dello Sport, che in collaborazione **con “Io Comincio Bene” (**[**www.iocominciobene.it**](http://www.iocominciobene.it)**)**  - il portale dedicato a chi ama la prima colazione - ha messo a punto **tre proposte di menù per una sana ed equilibrata prima colazione “invernale”,** da preparare e gustare a casa, in base a tre diverse occasioni di consumo o stili di vita.

In inverno, quando al mattino le coperte sono ancora calde, l’aria è pungente e il cielo ancora buio, il momento del risveglio può essere particolarmente traumatico. I ritmi sono serrati: bisogna correre in ufficio, portare i bambini a scuola, prepararsi velocemente per affrontare una giornata sempre piena di impegni.

**Una sana ed equilibrata prima colazione “all’italiana” diventa** allora **il pasto più importante della giornata, soprattutto nei mesi più freddi**, quando il fisico risente degli agenti atmosferici avversi, del maggiore stress della routine e necessita quindi, di avere qualche stimolo per partire al meglio fin dalla mattina presto.

**Una colazione nutriente è necessaria per far sì che il corpo si scaldi e si reidrati dopo il riposo notturno** per iniziare la giornata con il massimo delle forze: *“Dovendo affrontare le basse temperature invernali, l’organismo deve essere messo nella condizione di produrre calore per compensare il freddo esterno: occorre attivare la termogenesi. Questo meccanismo ha un costo in termini di energia, che produciamo e recuperiamo mangiando. La mattina ci svegliamo dopo 8 ore di digiuno notturno: da qui, la necessità di consumare una buona prima colazione per riequilibrare le scorte e le perdite di liquidi avvenute di notte, anche semplicemente respirando, e garantire un buon livello di glicemia, cioè della concentrazione di glucosio nel sangue. Chi salta la prima colazione rischia, invece, di andare incontro a ipoglicemia accompagnata da spossatezza, scarsa capacità di concentrazione, sudorazione e mal di testa. Di contro, consumare quotidianamente il primo pasto della giornata allieta anche la psiche: condividere, ad esempio, la colazione con chi amiamo ci aiuta ad affrontare meglio la giornata che ci aspetta”* conferma il **dott. Michelangelo Giampietro**.

Consumare il primo pasto del mattino, dunque, prendendosi il tempo necessario, è il modo migliore per dare il via al susseguirsi degli impegni quotidiani. I minuti trascorsi intorno al tavolo, insieme alla propria famiglia, sono fondamentali per assumere tutti i nutrienti necessari per sentirsi in piena forma almeno fino all’ora di pranzo. Infatti, **per oltre 3 italiani su 4 migliorare la colazione rientra tra i buoni propositi del 2022:** in particolare, la maggior parte dichiara di voler mangiare con più calma (42%), ma anche di voler dedicare più tempo alla preparazione di questo pasto (10%)[[1]](#footnote-1).

**Ma cosa è meglio mangiare al mattino in inverno?**

Secondo l’**esperto** **Michelangelo Giampietro:** *“Ciascuno può scegliere cosa portare in tavola in base alle proprie preferenze: l’importante è che la prima colazione si faccia tutti i giorni! Ovviamente, in inverno, meglio prediligere bevande calde come il latte, da solo o con i cereali, il caffè, l’orzo, il tè, le tisane, ma nessun divieto per una spremuta d’arancia o un centrifugato, meglio se a temperatura ambiente. Via libera anche allo yogurt nelle sue varianti - ad esempio greco o in versione classica - o, in alternativa, al latte fermentato: questi alimenti sono utili in quanto agiscono favorevolmente sul microbiota intestinale (la popolazione di batteri presenti nel nostro intestino). D’inverno, non solo le bevande ma anche gli alimenti possono essere consumati “caldi”, come ad esempio i dolci da forno, casalinghi o industriali e, per chi ama la colazione salata, un toast con prosciutto e formaggio o le uova, meglio se cotte alla coque perché più digeribili”.*

B**uone notizie anche per chi ama le colazioni abbondanti**: *“Durante i mesi invernali possiamo concederci al mattino un pasto più indulgente del solito! Infatti, le basse temperature, così come l’attività fisica, favoriscono alcuni meccanismi interni che portano l’organismo a disperdere calore: questo fenomeno favorisce il dimagrimento, motivo per il quale in inverno è giusto portare più cibo in tavola al mattino come compensazione. Inoltre, ciascun alimento ha una sua densità energetica (che equivale al numero di calorie che fornisce per grammo di nutriente): i carboidrati forniscono 3,75 kcal/g, le proteine 4 kcal/g e i grassi 9 kcal/g. Quando fa particolarmente freddo, possiamo mangiare qualcosa di più al mattino anche in termini di alimenti grassi… purché non si esageri e non si impegni troppo la digestione”* - conclude **Michelangelo Giampietro***.*

Tutti gli esperti in nutrizione concordano anche sul fatto che sia necessario portare in tavola tutte le mattine un frutto di stagione, specialmente nei mesi più freddi: *“La frutta fresca rappresenta una delle tre componenti - oltre ai cibi solidi e liquidi - da assumere quotidianamente. Meglio consumarla a pezzi interi e non spremuta o centrifugata, per non perdere l’effetto benefico della fibra sull’intestino. La frutta è ricca anche di vitamine, minerali, zuccheri e acqua. In inverno, via libera quindi a kiwi, arance e mandarini, senza escludere pere e mele. Se piace, è utile portare in tavola anche la frutta secca in guscio, come noci o mandorle, disponibili nei mesi più freddi. La frutta secca in guscio, infatti, fornisce all’organismo anche acidi grassi essenziali e può essere consumata da sola o anche in associazione con yogurt e miele”* commenta il dott. **Michelangelo Giampietro**.

**Un’equilibrata prima colazione è il primo passo da compiere per condurre uno stile di vita sano,** come suggerito anche dall’OMS. *“Se siamo fisicamente attivi e seguiamo un modello alimentare corretto, come quello della Dieta Mediterranea, il sistema immunitario viene stimolato a proteggere l’organismo dall’influenza stagionale, così come da tutte le altre patologie. La vitamina C di arance, mandarini e kiwi, la vitamina D di latte e yogurt, lo zinco ed altri minerali possono essere assunti con gli alimenti e sono in grado di stimolare positivamente il nostro sistema immunitario. Occorre però ricordare che la vitamina D introdotta attraverso gli alimenti corrisponde solo a circa il 10% del fabbisogno dell’organismo: il resto viene sintetizzato attraverso l’esposizione della pelle ai raggi solari. In inverno, per ovvie ragioni, siamo meno esposti al sole e quindi sarebbe opportuno aumentare la quota di vitamina D anche assunta attraverso latte e yogurt”,* sostiene **Giampietro**.

**LIGHT, RINFORZATA O GOLOSA: 3 MENU’ PER UNA PRIMA COLAZIONE INVERNALE ADATTA A 3 DIVERSE OCCASIONI DI CONSUMO**

**#1 LA COLAZIONE È LIGHT PER I SEDENTARI**

Sono sempre più numerosi gli Italiani che durante i mesi invernali svolgono un’attività lavorativa sedentaria e, nell’ultimo biennio di pandemia, è cresciuta anche la percentuale di coloro che lavorano da casa in smart-working. Qual è la colazione più adatta da portare in tavola quotidianamente per chi ha questo stile di vita?

*“Se siamo sedentari, la nostra razione alimentare va ridotta in tutti e 5 i pasti della giornata, quindi anche a colazione, che dovrà essere meno abbondante, ma rappresentare comunque il 20-25% dell’energia totale che introduciamo nell’organismo durante la giornata. Nel nostro menù- tipo possiamo inserire: una bevanda, un cibo solido, un frutto.*

*Per i sedentari è consigliato: 1 bicchiere di latte o in alternativa 1 vasetto di yogurt, meglio scremati o parzialmente scremati, con 3-4 fette biscottate integrali o 2 fette di pane tostato (meglio se integrale) o 30g di cereali e 1 frutto”.*

**#2 PER GLI SPORTIVI, IL PRIMO PASTO DEL MATTINO DEVE AVERE UNA MARCIA IN PIU’**

Sci alpino o di fondo, snowboard o bob, pattinaggio sul ghiaccio o ciaspolate: gli sport invernali sono sempre più amati e praticati dai nostri connazionali, anche a livello amatoriale. Per prepararsi al meglio ad affrontare una giornata di sport sulla neve o in montagna, una adeguata prima colazione è il primo passo da compiere per combattere il freddo, fare il pieno di energia e partire col piede giusto. Ma quali sono gli alimenti più appropriati da consumare a colazione per chi si appresta a bruciare molte calorie con un’intensa attività fisica in inverno?

*“Il menù dello sportivo cambia a seconda dell’orario in cui si pratica l’attività fisica: se l’allenamento avviene nelle prime ore del mattino e vicino all’ora del pasto, meglio mangiare poco prima di fare sport portare con sé un rifornimento ricco di carboidrati da utilizzare durante l’attività fisica e poi fare una seconda prima colazione dopo l’allenamento. Se invece ci si allena più tardi, la colazione può essere abbondante. Per lo sportivo è consigliato: 1 bicchiere di latte o 1 vasetto di yogurt con 30-50g di cereali, miele e 3 noci oppure con 4-6 fette biscottate o 3-4 biscotti secchi con marmellata o con crema spalmabile o, ancora, con un dolce da forno (crostata, plumcake, ciambellone, pancake). Tutto sempre accompagnato da frutta di stagione”.*

**#3 NEL WEEK END, COLAZIONE GOLOSA PER TUTTI!**

Con l’arrivo del fine settimana, aumenta il tempo libero da dedicare ai fornelli e cresce la voglia di portare in tavola una prima colazione appetitosa per tutta la famiglia. Magari concedendosi qualche piccolo “vizio” in più…

*“Chi predilige la prima colazione dolce all’italiana nel weekend può concedersi una bella cioccolata calda con 3-4 biscotti secchi oppure con un dolce da forno più ricco del solito, come pancake con marmellate, miele o creme spalmabili, o fare anche un buon porridge coi cereali e la frutta secca, che è diventato un must della colazione negli ultimi anni. Da non dimenticare mai anche la frutta fresca. Chi gradisce, invece, la colazione salata può optare, a seconda dei gusti, per un toast con formaggio e prosciutto o con bresaola o salmone, oppure per le uova alla coque”.*

**Ufficio stampa Unione Italiana Food**

**INC – Istituto Nazionale per la Comunicazione**

Livia Restano 345.4000009; l.restano@inc-comunicazione.it

Elena Mastroieni 334.6788706; e.mastroieni@inc-comunicazione.it

1. Dati gennaio 2022, Indagine *Everli* (marketplace della spesa online) condotta tra i propri utenti [↑](#footnote-ref-1)