

**LA COLAZIONE IN ESTATE? LEGGERA E DIGERIBILE**

**ECCO LE 10 REGOLE DELL’ESPERTO NON SBAGLIARE**

*Che si trascorrano lunghe ore in ufficio o si sia beatamente in vacanza, su una spiaggia esotica o in rifugio alpino, la colazione gioca un ruolo fondamentale per tutti. Ma come cambia con le alte temperature? Cosa è meglio preferire? Su* [*www.iocominciobene.it*](http://www.iocominciobene.it) *ecco le regole per una colazione perfetta firmate dalla professoressa Valeria Del Balzo, biologa nutrizionista dell’Università La Sapienza di Roma, con tanti consigli utili e qualche avvertenza.*

Caldo afoso, giornate lunghe, passeggiate tra i boschi, bagni in mare, tour in città d’arte, sport. E poi crociere, campeggi, escursioni. Innumerevoli le attività e le variabili di una stagione come l’estate, ma per tutti, in vacanza o in città, è importante partire con il piede giusto. E oggi gli italiani sembrano averlo capito, come emerge da una recente indagine **dell’Osservatorio DOXA/AIDEPI “Io comincio bene” 9 italiani su 10 fanno la prima colazione** e il numero di chi la salta passa negli ultimi due anni dal 14% al 9%. Ma in estate come cambia il primo pasto della giornata? “***Le parole chiave sono leggerezza e digeribilità***” - consiglia **Valeria del Balzo, biologa nutrizionista** - *Una colazione adeguata deve fornire l’energia necessaria per iniziare la giornata. Il giusto mix è composto da cereali, che apportano zuccheri a lento rilascio, latte o yogurt, e un frutto*. *Se in inverno abbiamo bisogno di calorie per affrontare il freddo, d’estate è importante non eccedere, fare attenzione agli alimenti grassi ed avere un buon apporto di liquidi*.”

Vediamo ora quali sono le “regole” per una colazione perfetta in estate.

1. **Mai saltare la colazione**. La regola numero 1, valida tutto l’anno, lo è ancora di più in estate. Con il caldo è fondamentale un primo pasto della giornata che assicuri un **buon apporto di liquidi per scongiurare il rischio disidratazione.**
2. Per iniziare la giornata con sprint **puntate sulla freschezza… anche delle bevande.** Spazio dunque a **latte fresco**, con o senza caffè. Chi ha problemi di digestione può optare per un latte delattosato. Il latte contiene infatti acqua, proteine, grassi, zuccheri, vitamine e sali minerali. Bene anche lo **yogurt**. Per chi proprio di latte non ne vuol sentir parlare, si può scegliere **un succo di frutta senza zuccheri aggiunti o un tè**.
3. **Provate i cereali** **da colazione** (fiocchi di mais e d’avena, muesli, cereali integrali o con l’aggiunta di frutta secca o frutti rossi) apportano zuccheri non solo semplici, ma anche complessi, che contribuiscono a modulare meglio la risposta dell’insulina. Con i cereali, inoltre, si corre meno il rischio di eccedere con le quantità: generalmente ci si limita infatti a servirsene qualche cucchiaio, mentre con una torta è più facile esagerare.
4. Non solo fiocchi di mais. **Bene anche tutti gli altri cereali, come biscotti, pane, fette biscottate o prodotti da forno**. La colazione tipica italiana è infatti quella che risponde meglio all’esigenza di bilanciare apporto energetico, limite calorico e soddisfazione del gusto. Anche in estate potete, dunque, continuare a consumare i vostri prodotti preferiti.
5. **Mai senza frutta.** Apporta fibre, Sali minerali, vitamine, polifenoli, come antiossidanti, e acqua. L’estate è il momento migliore per introdurre questa buona abitudine. Se durante il resto dell’anno al mattino fatichiamo a lavarla, sbucciarla e consumarla con calma, in vacanza se ne possono apprezzare tutti i vantaggi.
6. **Occhio ai buffet.** Sontuosi e ricchi di ogni leccornia ci accolgono al risveglio in hotel o villaggi e siamo tentati di assaggiare … tutto! E se resistere al richiamo di torte fragranti, croissant o marmellate di ogni colore è impossibile, cercate di contenervi e limitarvi. **Assaggiate un dolce al giorno**, ad esempio, vi aiuterà a sentirvi soddisfatti ma senza eccedere. Abbondate con la frutta, sfruttando l’ampia scelta che avete di fronte, **non mixate dolce e salato e non scegliete alimenti troppo ricchi di grassi.** Bacon e uova strapazzate lasciatele alla turista americana.
7. Se siete **in vacanza al mare attenzione a non appesantirvi troppo**. Per voi è ancora più importante preferire una colazione digeribile e leggera. Se amate il salato optate per pane e pomodoro, che richiede un tempo di digestione non eccessivamente lungo.
8. Se siete appassionati di **montagna** e il vostro programma prevede lunghe camminate e alcune ore in movimento, potete concedervi **una colazione più ricca**, con una fetta di dolce in più o del cioccolato.
9. Se la vostra vacanza è invece **in una città d’arte, non cadete nell’errore di una colazione-pranzo**, **con una grande abbuffata al mattino**. Non cedete alle lusinghe dei pantagruelici buffet degli hotel: non è corretto saltare i pasti ed è meglio evitare di appesantirsi con una digestione laboriosa.
10. **Prendete il giusto tempo**. Se siete in vacanza, il momento della prima colazione, abitualmente troppo spesso consumato di fretta prima di essere fagocitati dagli impegni giornalieri, può diventare un prezioso **momento di condivisione per tutta la famiglia**. Un’occasione ideale per sperimentare nuovi cibi, introdurre abitudini salutari e riappropriarsi del proprio tempo, soprattutto se fate parte di quella schiera di italiani che ingurgitano un caffè al volo prima di correre in ufficio.

***“Io comincio bene”*** *è una campagna sostenuta da AIDEPI*(*Associazione delle industrie del dolce e della pasta italiane)*,*primo polo associativo del settore alimentare nazionale, che vive sul blog* [*www.iocominciobene.it*](http://www.iocominciobene.it)*.  L’obiettivo è promuovere il valore della “buona” prima colazione attraverso la condivisione di storie, curiosità, informazioni che vedono protagonista il primo pasto della giornata, fondamentale per una corretta alimentazione.*

**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)