

L'importanza della prima colazione

Incominciamo bene?

Nutrizionisti, esperti di alimentazione, ricercatori medici e comitati scientifici, concordano da molto tempo sull'importanza di iniziare bene le nostre giornate, con una sana abbondante e varia prima colazione. Il messaggio rivolto dagli esperti a tutte le fasce della popolazione, è quello di non trascurare mai il momento della giornata che riguarda la prima colazione, il pasto della giornata che dovrebbe fornire circa il 20% dell'energia giornaliera.

Purtroppo, nonostante il tentativo di divulgare le giuste informazioni e di diffondere abitudini alimentari corrette, una consistente fascia di popolazione sembra "resistere" a modificare, il proprio modo "scorretto" di dare inizio alle proprie giornate.

I dati di una recente indagine Eurisko, parlano chiaro.....il 10% degli italiani "salta" la prima colazione, mentre solo il 30% sa esattamente come dovrebbe essere composta una prima colazione adeguata dal punto di vista nutrizionale.

Ma perché la prima colazione è così importante?

Il nostro corpo, dopo le ore destinate al riposo notturno, necessita di energia per "mettersi in moto" e per affrontare nel modo corretto tutte le attività della giornata. Il riposo notturno è inevitabilmente accompagnato dal "digiuno notturno" e quindi il corpo ha bisogno di "carburante" che è rappresentato dai "macronutrienti": Carboidrati, Proteine e Lipidi.

Non dimentichiamo che molte delle funzioni del nostro corpo variano nel corso delle 24 ore. Le funzioni cerebrali, per le quali è fondamentale l'apporto degli zuccheri all'organo "pensante", non si interrompono nelle ore notturne; pertanto mentre il corpo riposa, il cervello continua a consumare zuccheri. A questa funzione di approvvigionamento del cervello provvede il fegato che si occupa di svuotare i suoi depositi zuccherini per farli arrivare a destinazione. E questo è uno dei motivi per cui è importante appena ci svegliamo reintegrare queste scorte.

Inoltre è importante ricordare che dopo tante ore di sonno, e di riposo alimentare (il già citato digiuno notturno) il nostro corpo si trova nella condizione migliore per essere nutrito. Tutto quello che introduciamo tramite gli alimenti contribuisce a ricostruire il nostro corpo (Proteine) o ad accumulare scorte (Lipidi o più comunemente "grassi").

Queste trasformazioni dipendono anche dall'orario: al mattino l'assunzione di cibo contribuisce prevalentemente a costruire cellule e tessuti come ad esempio quello muscolare. Alla sera, contrariamente a quanto accade nelle primissime ore della giornata, si ha un maggior immagazzinamento, ossia si produce più grasso.

Questo è uno dei motivi che dovrebbe indurre tutte le persone che desiderano sottoporsi a diete dimagranti, a consumare un'abbondante prima colazione e una cena leggera.

E nella Pratica? Come fare colazione?

La scelta degli alimenti da consumare durante la prima colazione non deve limitarsi a rispettare l'aspetto quantitativo, ma deve contenere tutti i principi nutritivi. Quindi deve rappresentare circa il 20% del fabbisogno calorico giornaliero, ma essere bilanciata con le seguenti proporzioni: 60-70% di carboidrati, 10 -15% di proteine e 15 – 20% di grassi.

Per essere ancora più pratici, ecco due esempi di colazione:

Yogurt intero	200 gr.	Latte parzialmente scremato	250 ml
Una fetta di torta	140 gr	Corn flakes 5 cucchiaini	50 gr.
Frutta di stagione uno o due	200 gr.	Frutta di stagione uno o due	200 gr.
Zucchero due cucchiaini	10 gr.	Zucchero due cucchiaini	10 gr.
Caffè a piacere		Caffè o tea a piacere	

Riassumendo

- 1.** Prima di tutto: farla sempre. Meglio una colazione “sbagliata” rispetto al digiuno, senza dimenticare che bere un caffè e basta, equivale a non fare colazione.
- 2.** Variare spesso, evitando di ripetere lo stesso menù tutte le mattine.
- 3.** A meno che non sussistano intolleranze latte o latticini non devono mancare(contengono il calcio, prezioso in tutte le fasi della vita).
- 4.** Adattare le abitudini alle esigenze personali, climatiche/stagionali e organizzative.
- 5.** Ricordarsi che fare una buona colazione genera un temporaneo senso di sazietà che scongiura il rischio di sovra-alimentazione nei pasti successivi. Al mattino il nostro corpo assimila e costruisce, mentre alla sera accumula.

Andrea Re
Aprile 2010