

## Prima colazione sana: tutti i falsi miti da sfatare

LINK: <https://www.iodonna.it/benessere/diete-alimentazione/2023/07/12/prima-colazione-sana-i-falsi-miti-da-sfatate/>



Prima colazione sana: tutti i falsi miti da sfatare Meglio la colazione dolce o salata? Saltarla fa dimagrire? E quella proteica è più salutare? La Professoressa Francesca Scazzina della Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU) risponde ai dubbi più comuni sulla prima colazione, sfatando le false credenze ad essa associate di Francesca Gastaldi Dei benefici di una colazione sana ed equilibrata si parla spesso. La buona notizia? Negli ultimi anni, consumare il primo pasto della giornata a casa sembra essere diventata un'abitudine consolidata per la maggior parte delle persone. Secondo i dati di una ricerca condotta dall'Osservatorio Doxa/Unionfood, infatti, 9 italiani su 10 (il 96%), durante la pandemia, non hanno mai saltato la colazione. Non solo: i risultati dello studio confermano che, durante il lockdown, molti hanno cambiato il loro approccio al primo pasto della giornata,

scoprendo il bello della lentezza e della condivisione. 1 italiano su 3 ha riscoperto il valore della prima colazione in famiglia (o con il partner). Il 28% ha dedicato più tempo al primo pasto della giornata (con un picco del 35% nella fascia 18-34 anni). Colazione: i falsi miti da sfatare guarda le foto Ancora tanti i falsi miti Ma se la colazione è vissuta oggi da molti come un rituale irrinunciabile, è anche vero che sono ancora diverse le credenze erranee che gravitano sul tema e che rischiano di portare a scelte poco salutari. Di prima colazione e falsi miti si è parlato infatti quest'anno durante il XLIII congresso nazionale della SINU (Società Italiana di Nutrizione Umana). Per chiarire i dubbi più comuni sul primo pasto della giornata, abbiamo rivolto alcune domande alla Professoressa Francesca Scazzina, Professore Associato di Nutrizione Umana, Università di Parma, Membro del Consiglio Direttivo della

SINU (Società Italiana di Nutrizione Umana). Leggi anche Colazione corretta: che quota di energia dovrebbe fornire? «È il primo pasto della giornata che interrompe il digiuno notturno, da consumare poco dopo il risveglio e prima di iniziare le attività quotidiane - spiega la Professoressa Scazzina. - Dovrebbe fornire un contenuto calorico compreso tra il 15 e il 25% del fabbisogno energetico quotidiano, il 30% in assenza di spuntino. Quindi, considerando, ad esempio, una dieta standard da 2000kcal, la prima colazione dovrebbe fornire 300-500kcal. L'apporto energetico deve essere quindi tradotto in scelte alimentari che tengano conto, tra l'altro, dei gusti e delle tradizioni locali». Colazione in estate: quali cibi privilegiare X Colazione: meglio dolce o salata? Un dubbio diffuso è se sia da ritenersi più salutare una colazione salata oppure una dolce. Secondo un'indagine realizzata qualche anno fa

dall'Osservatorio Doxa - AIDEPI "Io comincio bene", per 1 italiano su 5 - circa 10 milioni di italiani - bisognerebbe accantonare la colazione all'italiana, tradizionalmente dolce, in favore di una colazione salata, ritenuta più salutare. Ma è davvero così? «Non esiste una prima colazione ideale, dolce o salata che sia.» - precisa l'esperta. - La prima colazione può avere una composizione variabile ma dovrebbe includere almeno tre gruppi di alimenti: una fonte di cereali; frutta fresca e/o secca; latte e/o derivati. Infatti, non è sufficiente l'atto di fare colazione ma occorre porre attenzione alla composizione di quest'ultima. Gli alimenti che non possono mancare «In una colazione equilibrata, dolce o salata, dovremmo avere i seguenti alimenti - continua la Professoressa - il latte e/o derivati per il suo contenuto in proteine di alto valore biologico e per l'apporto di calcio (particolarmente rilevante in età evolutiva, in gravidanza e nell'anziano). I cereali integrali da preferire, rispetto a quelli raffinati, per il maggiore contenuto in fibra, vitamine e sali minerali. La frutta e/o verdura per assicurarne un'assunzione adeguata nel corso della giornata e per fornire importanti quantità

di acqua, vitamine e componenti bioattivi. Si può aggiungere anche la frutta a guscio che contribuisce all'apporto di fibra (ancora insufficiente nella dieta degli italiani) e di grassi polinsaturi essenziali». Leggi anche Getty Images È vero che una colazione proteica è più salutare? Un'altra credenza diffusa è che sia preferibile una colazione proteica. Ma anche questo sembra essere un falso mito duro a morire. «La colazione proteica non è più salutare - spiega infatti la Professoressa Scazzina. - Una colazione equilibrata deve apportare tutti i macronutrienti (carboidrati, lipidi, proteine). Tuttavia, bisogna considerare che la colazione è uno dei pasti della giornata, quindi, pur senza una raccomandazione specifica sul quantitativo di proteine adeguato nella prima colazione, si ritiene che una ripartizione omogenea tra i pasti principali delle proteine assunte nell'arco della giornata possa essere utile per la modulazione del senso di sazietà. Per quanto riguarda la scelta delle fonti alimentari proteiche, si devono minimizzare gli alimenti che oltre alle proteine apportano anche sale ed elevate quantità di grassi, e massimizzare gli alimenti proteici che apportano micronutrienti

critici per la popolazione italiana (ad es. calcio e vitamina D)». Diete iperproteiche: come dimagrire in sicurezza guarda le foto Le regole da rispettare Quando si parla di primo pasto della giornata, dunque, quale dovrebbe essere la corretta ripartizione tra carboidrati, proteine e grassi? «La composizione ottimale in macronutrienti della prima colazione è una questione aperta che si riflette nella raccomandazione sulla variabilità della scelta della prima colazione - spiega l'esperta. - Come indicazione di carattere generale, a colazione gli alimenti ricchi di proteine dovrebbero essere associati ad alimenti ricchi di carboidrati il cui ruolo è importante per fornire energia dopo il digiuno notturno. Tuttavia, pur considerando che possiamo avere colazioni diverse di diverso contenuto calorico, ci sono aspetti qualitativi da tenere sempre in considerazione». Leggi anche Attenzione a zucchero e sale «Per le fonti alimentari proteiche, abbiamo già detto come dovremmo orientarci. Per le fonti di grassi, è importante che siano presenti alimenti contenenti acidi grassi polinsaturi (PUFA), come ad esempio la frutta a guscio - prosegue la Professoressa Scazzina. - Per le fonti di

carboidrati, meglio scegliere fonti di cereali integrali con un ridotto contenuto di zuccheri semplici. Inoltre, si raccomanda di non aggiungere zucchero o miele o fruttosio alle bevande. Infine, attenzione al contenuto di sale dei prodotti consumati a colazione. Infatti, il sale non è presente soltanto in prodotti salati per definizione (come salumi e formaggi) ma anche in pane, biscotti e cereali "dolci". Per questo è importante sempre leggere le etichette per conoscere la composizione degli alimenti che si acquistano». Leggi anche Fondamentale anche per mantenere il peso Infine, sembra esserci ancora chi crede che saltare il primo pasto della giornata possa aiutare a perdere peso. «L'importanza attribuita alla prima colazione sul piano nutrizionale si evince dal ruolo che assume nelle Raccomandazioni Alimentari e/o Linee Guida per una corretta alimentazione di molti Paesi - conclude l'esperta. - La maggior parte di queste ultime suggerisce che consumare regolarmente la prima colazione sia un'ottima strategia per mantenere un peso corporeo adeguato e ridurre il rischio di sovrappeso e obesità». Nella gallery in alto, i falsi miti sulla prima colazione

illustrati durante il XLIII congresso nazionale della SINU (Società Italiana di Nutrizione Umana) Leggi anche iO Donna © R I P R O D U Z I O N E RISERVATA alimentazione corretta alimentazione sana colazione prima colazione