

*Gli editoriali.*

## Ecco perché è importante fare la prima colazione al mattino

Al mattino è fondamentale fare sempre la prima colazione. Scopri perché bisogna farla e cosa mangiare per iniziare la giornata al meglio.

Tra le **sane abitudini alimentari** c'è quella di **fare sempre colazione al mattino**. È questo, infatti, il pasto che ci consente di iniziare bene la giornata. Vediamo insieme perché è così importante fare una buona colazione e cosa mangiare.

### Perché fare colazione al mattino

Molte persone tendono a **saltare la prima colazione** per mancanza di tempo o perché pensano di poterne fare a meno, oppure si limitano a fare una **colazione rapida**, ripiegando su cibi ricchi di zuccheri e grassi saturi veloci da consumare ma ipercalorici, che appesantiscono e fanno tornare presto il senso di fame.

Questi comportamenti sono **sbagliati**, perché è importante mangiare sempre al mattino ma è altrettanto importante fare una **colazione sana**. Le conseguenze immediate di queste scelte sono stanchezza, sonnolenza e rischio di ipoglicemia durante la mattinata, con il senso di frustrazione per l'incapacità di concentrarsi sul proprio lavoro e per il potenziale aumento di peso, dovuto al consumo di snack poco salutari per soddisfare la fame causata proprio dalla mancata colazione.



Le ragioni per le quali è fondamentale non saltare mai la colazione sono:

- **La necessità di energia:** dopo il riposo notturno, il nostro corpo ha bisogno di nutrimento per riattivare il cervello e i muscoli e poter così svolgere le proprie attività.
- **Il giusto apporto di nutrienti:** l'organismo ha bisogno di vitamine, minerali, fibre e antiossidanti che forniscono la carica giusta per affrontare la giornata, migliorando la resistenza fisica e stimolando l'attività cerebrale e dunque la capacità di concentrazione, fondamentali per poter lavorare.
- **La salute:** una colazione sana contribuisce a mantenere equilibrato il livello di glicemia, ossia la quantità di zucchero nel sangue, e poi riduce il rischio di malattie cronicodegenerative, di quelle cardiovascolari, dell'obesità e del diabete. Il motivo è semplice: mangiando cibi salutari e nelle giuste quantità al mattino, sarà possibile arrivare all'ora di pranzo senza mangiare altro, se non al massimo uno spuntino leggero a metà mattinata. Se, invece, non si fa la colazione, si tende ad assumere cibi calorici e ricchi di grassi saturi dannosi per l'organismo e anche per il peso.
- **La spinta al metabolismo:** una buona colazione stimola e accelera il metabolismo, perché fornisce energia all'organismo e aiuta a bruciare le calorie durante l'arco della giornata. Saltare il primo pasto, al contrario, potrebbe rallentare il metabolismo ed essere controproducente soprattutto se si sta seguendo una dieta.

### Quante calorie assumere a colazione

La colazione ideale è quella che fornisce circa il **20-25% dell'apporto calorico giornaliero**. Considerando che il fabbisogno energetico di un uomo e di una donna adulti sani si aggira rispettivamente intorno alle **2000** e alle **1800 kcal**, la colazione dovrebbe dunque fornire circa **350-500 calorie**. Questa quantità dovrebbe essere assunta tramite un giusto mix di carboidrati complessi, proteine e vitamine.

### Cosa mangiare a colazione

La colazione perfetta è quella che fornisce l'energia necessaria, senza esagerare con i grassi ma senza neanche rinunciare al piacere di mangiare cose buone per iniziare la giornata. Vediamo quindi qualche idea per la colazione, considerando sempre che in ogni caso la miglior colazione è quella basata sulle proprie esigenze nutritive e sui propri gusti personali.

### La colazione dolce

Questo tipo di colazione in Italia è la più diffusa e di solito si basa su una bevanda come il **latte**, il **cappuccino** oppure un **caffè**, un **tè** o una **spremuta**, accompagnata da qualcosa di dolce. I dolci per colazione si possono mangiare, purché non si esageri. Che sia un dolce fatto in casa, come ad esempio una torta di pesche o un ciambellone, o che siano dolci confezionati, i fattori da considerare sono la quantità e la qualità. Ad esempio, il **cornetto** sarebbe meglio mangiarlo al massimo tre volte a settimana perché di solito è più calorico; i **biscotti** per la colazione non dovrebbero essere più di cinque e, in entrambe i casi, sarebbe meglio prediligere i **prodotti integrali**, che sono ricchi di fibre e più nutrienti. Si possono poi mangiare i **cereali**, le **fette biscottate** con la **marmellata** o con una crema spalmabile, uno **yogurt**, della **frutta secca** o della **frutta fresca di stagione**.

## La colazione salata

La colazione salata si basa sul consumo di **cibi più proteici** rispetto alla variante dolce. In questo caso, oltre alla bevanda preferita, si possono consumare **crackers, panini, affettati, formaggi e uova**. Quando si fa una colazione di questo tipo, però, bisogna poi **bilanciare la quantità di proteine di origine animale** negli altri pasti della giornata: in sostanza, se si consuma una colazione ad esempio a base di omelette e bacon, a pranzo e a cena sarà meglio evitare o ridurre il consumo di carne e di altre fonti proteiche.

## Consigli per la colazione perfetta

La colazione al mattino è un momento importante della giornata e deve essere anche piacevole, ecco perché bisognerebbe **prendersi del tempo** per consumarla, almeno **15 minuti**; inoltre, è bene sempre **variarla**, scegliendo ogni giorno prodotti diversi per renderla gustosa e completa. Infine, mai dimenticare dell'importanza della **prima colazione nei bambini**: per i più piccoli può essere davvero dannoso saltare questo pasto che, anche per loro, deve essere gustoso ma nutriente ma bilanciato, per affrontare al meglio le giornate a scuola, senza dimenticare mai neanche la merenda. Far capire ai figli l'importanza della colazione servirà a trasmettere loro questa sana abitudine e ad aiutarli a mantenerla nel tempo.