

Ruolo della prima colazione sulla salute

Antonia Pravettoni

Sempre più ricerche sottolineano come un consumo regolare della prima colazione sia associato a un migliore stato di salute e di benessere a tutte le età. I suoi benefici sono attribuibili sia al regolare consumo del pasto in sé sia alle caratteristiche dei suoi componenti

Sono molte le indagini condotte nei diversi Paesi, anche europei, che dimostrano come una buona parte della popolazione salti regolarmente il primo pasto della giornata o consumi una colazione frettolosa e inadeguata dal punto di vista nutrizionale. Questa scorretta abitudine diventa sempre più frequente passando dall'infanzia all'adolescenza, e soprattutto nell'età adulta. Tali osservazioni hanno portato la Nutrition Foundation of Italy (NFI) a coordinare i rappresentanti delle principali società medico-scientifiche a redigere il "Documento di consenso sul ruolo della prima colazione nella ricerca e nel mantenimento della buona salute e del benessere" (*Acta Biomed* 2009; 80: 166-71). La prima colazione dopo il prolungato digiuno notturno fornisce infatti l'energia necessaria per affrontare non solo le attività mattutine, favorendo le performance intellettuali e fisiche, ma anche quelle dell'intera giornata, poiché migliora la qualità nutrizionale complessiva della dieta. Secondo le linee guida per una sana

alimentazione italiana (INRAN) la prima colazione dovrebbe apportare circa il 15-20% delle calorie giornaliere: una corretta colazione bilanciata ai fabbisogni individuali e allo stile di vita non aumenta il rischio di eccedere nell'assunzione energetica giornaliera totale.

Diversi studi hanno dimostrato, inoltre, come il consumo regolare della prima colazione migliori diversi parametri metabolici, soprattutto quelli associati al rischio cardiovascolare: riduce i livelli di colesterolo LDL e dei trigliceridi, l'ossidazione delle LDL, riducendo così il rischio di malattie cardiovascolari e di diabete.

I carboidrati complessi (contenuti nel pane, pane tostato, cereali pronti) consumati durante questo pasto, le proteine, i lipidi (contenuti principalmente nel latte e nei suoi derivati) riducono l'indice glicemico al pasto, modulano la sazietà e controllano l'appetito, regolando l'apporto calorico dei pasti successivi.

Importante è anche la varietà degli alimenti della colazione, per garantire

l'apporto dei diversi nutrienti. Inoltre, per prevenire l'ipoglicemia e l'appetito e modulare la sazietà, la colazione deve comprendere sia alimenti che forniscono rapidamente energia sia quelli che la forniscono più lentamente.

Il profilo nutrizionale di chi consuma regolarmente la prima colazione è caratterizzato da livelli più elevati di assunzione di fibra, calcio, vitamine, minerali e da ridotti livelli di grassi, colesterolo e calorie totali.

Nella *tabella 1* sono riportati esempi di prima colazione, che includono l'assunzione di alimenti tipici della tradizione alimentare italiana e mediterranea, accompagnati (o alternati) da altri prodotti, come cereali pronti per la prima colazione, prodotti da forno, gli spalmabili (marmellate e creme), che con latte o yogurt e frutta, sono altrettanto validi, purché il loro apporto complessivo sia bilanciato all'età, al sesso e allo stile di vita. La rotazione dei diversi modelli di colazione ne facilita l'abitudine, con conseguenti effetti favorevoli per la salute e il benessere nel breve e nel lungo termine.

Tabella 1

Esempi di prima colazione (riferiti a un soggetto con un fabbisogno giornaliero di 2.000 kcal)

Valori nutrizionali	Latte/yogurt intero (200 ml), cereali tipo corn flakes (30 g), mela (150 g)			Latte/yogurt parzialmente scremato (200 ml), frollini (52.2 g), spremuta (100 ml)			Latte/yogurt parzialmente scremato (125 ml), pane di grano duro (50 g), burro (10 g), marmellata (30 g), spremuta (100 ml)		
	Colazione	% Intake raccomand.	Intake raccomand.	Colazione	% Intake raccomand.	Intake raccomand.	Colazione	% Intake raccomand.	Intake raccomand.
Energia (kcal)	301	15	2000	388	19	2000	359	18	2000
Energia (kJ)	1266			1625			1503		
Proteine (g)	8.60	14	60	11.56	19	60	10.28	17	60
Carboidrati (g)	51.30	17	300	53.76	18	300	56.60	19	300
di cui zuccheri (g)	28.50	57	50	28.44	57	50	33.30	67	50
Lipidi (g)	7.52	12	62	14.56	23	62	11.74	19	62
di cui lipidi saturi	4.39	20	22	7.23	33	22	6.20	28	22
Fibra (g)	3.90	16	25	0.78	3	25	5.56	22	25