

Mancanza di energia, minore capacità di concentrarsi, maggiore irritabilità. Ma non solo. Saltare la prima colazione contribuisce ad aumentare di peso e fa male al cuore. Insieme alla biologa nutrizionista dell'Università La Sapienza di Roma Valeria del Balzo vediamo cosa succede al nostro corpo se saltiamo la prima colazione



Roma, 3 agosto 2019 - La prima colazione? Un'abitudine consolidata per 9 italiani su 10 che dichiarano di consumarla ogni giorno, ma che di tanto in tanto, viene messa in discussione da informazioni, non sempre attendibili, che circolano online, tanto che per 1 italiano su 5 dovremmo dire addio al nostro modello di colazione, tradizionalmente dolce, e il 17% ritiene non sia un problema saltarla (dati Doxa/UnionFood).

Vediamo, in sei punti, cosa succede al nostro corpo se saltiamo la prima colazione, con il contributo della dottoressa Valeria del Balzo, biologa nutrizionista dell'Università La Sapienza di Roma.



Dott.ssa Valeria del Balzo

1. SI È SENZA ENERGIE

Dopo il digiuno notturno, quando le scorte di glucosio si stanno esaurendo, è importante ripristinarle con una buona prima colazione, indispensabile per mantenere in equilibrio meccanismi endocrini, metabolici e cardiovascolari. La giornata può essere immaginata come una gara di formula uno per il nostro organismo, il cui serbatoio va riempito prima, al mattino, e non alla fine, alla sera.

Il giusto mix per partire con il piede giusto è composto da carboidrati, latte e frutta. “Pane, fette biscottate, biscotti e cereali - spiega la dott.ssa Del Balzo - apportano zuccheri a lento rilascio che danno energia per tutta la mattina”.

Non va trascurata, poi, la presenza del latte o suoi derivati, come lo yogurt: “apportano la quota di proteine e grassi utili a stimolare il senso di sazietà in quantità tutto sommato contenute, e contengono buone quantità di calcio e fosforo molto biodisponibili”. Per finire un frutto o una spremuta: “apportano fibre, sali minerali, vitamine, polifenoli, come antiossidanti, e acqua”.

2. SI INGRASSA

Saltare la colazione fa dimagrire? Falso! In ogni fascia di età, non consumare il primo pasto della giornata o non assumerlo in modo adeguato, ha effetti sull'aumento di peso, come confermano numerosi studi (Okada C, Tabuchi T, Iso H., 2018). Consumare la prima colazione, piuttosto, aumenta il senso complessivo di sazietà, permettendo di controllare e ridurre la quantità totale di energia assunta nel corso della giornata (Berti 2015).

Un messaggio che gli italiani sembrano aver capito, tanto che dei 23 milioni di italiani a dieta, secondo una recente indagine dell'Osservatorio Doxa/UnionFood “Io comincio bene”, solo il 2% salta la prima colazione. Tuttavia, anche se questa è una buona notizia resistono dubbi e convinzioni scorrette: 1 italiano su 2 pensa (sbagliando) che sia più indicata una colazione proteica e per il 56% andrebbero evitati alimenti con carboidrati, come i dolci, che invece costituiscono il carburante necessario ad iniziare la giornata, anche per chi vuole perdere peso.

3. SI È PIÙ NERVOSI E INTRATTABILI

Una buona prima colazione aiuta a migliorare l'umore: il dolce, caratteristico del nostro modo di mangiare al mattino, aumenta infatti la produzione di serotonina che ha un effetto calmante e antistress. Pane, biscotti, merendine o dolci fatti in casa, fette biscottate con marmellata, miele o crema spalmabile alle nocciole e al cacao ma anche cereali da prima colazione o muesli, prodotti tipici della nostra prima colazione, contribuiscono non solo a rifornire l'organismo dell'energia necessaria ad affrontare gli impegni della giornata, ma anche alla sensazione di benessere.

“Sicuramente il nostro organismo ha una reazione fisiologica grazie ad una risposta delle endorfine che hanno un'azione sull'umore - commenta la Del Balzo - ma la prima colazione è anche un rito, una coccola che gratifica e ci consente di affrontare la giornata con maggiore positività”.

4. SI RALLENTA L'ATTIVITÀ COGNITIVA

Numerose pubblicazioni hanno dimostrato come l'omissione della prima colazione riduca la capacità di concentrazione mentre, al contrario, un buon pasto permette una maggiore capacità di memoria, migliora il livello di attenzione, di ascolto e comprensione (Cueto 2001, Fanjiang 2007, Pivivk 2012).

“Una colazione basata su cereali abbinati a zuccheri di rapido assorbimento è il segreto per una migliore funzione cerebrale - commenta la nutrizionista - i neuroni per funzionare correttamente devono avere i serbatoi pieni di energia e in particolare di glucosio”.

5. VIENE COMPROMESSA LA PRESTAZIONE SPORTIVA

Lo sport è un rito mattutino molto amato dagli italiani. Secondo una recente indagine (Doxa/UnionFood), infatti, circa 18 milioni di italiani si allenano alle prime luci del giorno. Tra gli sportivi del mattino, il 7%

non fa colazione né prima né dopo, mentre il 30% solo dopo l'attività fisica. Un errore che può compromettere la prestazione sportiva.

La prima colazione consente infatti di ricostruire e ottimizzare le riserve glucidiche, epatiche e muscolari, fornendo all'organismo l'energia necessaria per l'attività fisica (We et al, 1985). Alcuni studi mettono in luce inoltre che la mancanza della prima colazione può riflettersi negativamente sulla prestazione sportiva anche nel pomeriggio (Clyton et al, 2015).

“Per chi pratica uno sport al mattino, è consigliata una colazione a base di carboidrati complessi e semplici con un buon apporto di liquidi, che possono arrivare non solo dalle bevande ma anche dalla frutta che contiene. Inoltre, anche vitamine e sali minerali aiutano molto in questo”, suggerisce l'esperta.

6. FA MALE AL CUORE

Un numero crescente di evidenze scientifiche dimostra che l'abitudine a consumare la prima colazione porta ad un miglioramento generale dello stato di salute e benessere, per tutte le età. Consumata regolarmente e nelle giuste proporzioni si associa ad un minor rischio di ipertensione (Witbracht et al, 2015) ed eventi cardiovascolari (Kubota et al, 2016).

“La prima colazione è una buona abitudine che migliora l'apporto di nutrienti necessari nella prevenzione delle cardiopatie - commenta la dott.ssa Del Balzo - Il latte, per esempio, contiene peptidi bioattivi, sostanze che contribuiscono al mantenimento normale della pressione arteriosa, che è uno dei fattori di rischio per le patologie cardiovascolari”.

Un recente studio (Iqbal et al, 2017) sembra dimostrare inoltre come una prima colazione a base di cereali sia correlata a migliori parametri di rischio cardiovascolare, così come un'indagine su un campione rappresentativo della popolazione adulta del Molise da cui è emerso che il consumo di alimenti della tradizionale colazione italiana (latte, yogurt, zucchero, miele, marmellata, biscotti, fette biscottate, brioches, cereali da prima colazione) è positivamente associato alla riduzione del rischio cardiovascolare, alla qualità della vita e alla sindrome metabolica.