

*Che si trascorrano lunghe ore in ufficio o si sia beatamente in vacanza, su una spiaggia esotica o in rifugio alpino, la colazione gioca un ruolo fondamentale per tutti. Ma come cambia con le alte temperature? Cosa è meglio preferire? Ecco le regole per una colazione perfetta firmate dalla prof.ssa Valeria Del Balzo, biologa nutrizionista dell'Università La Sapienza di Roma, con tanti consigli utili e qualche avvertenza*



Roma, 28 giugno 2016 – Caldo afoso, giornate lunghe, passeggiate tra i boschi, bagni in mare, tour in città d'arte, sport. E poi crociere, campeggi, escursioni. Innumerevoli le attività e le variabili di una stagione come l'estate, ma per tutti, in vacanza o in città, è importante partire con il piede giusto. E oggi gli italiani sembrano averlo capito, come emerge da una recente indagine dell'Osservatorio DOXA/AIDEPI "Io comincio bene" 9 italiani su 10 fanno la prima colazione e il numero di chi la salta passa negli ultimi due anni dal 14% al 9%.

Ma in estate come cambia il primo pasto della giornata? "Le parole chiave sono leggerezza e digeribilità – consiglia Valeria del Balzo, biologa nutrizionista – Una colazione adeguata deve fornire l'energia necessaria per iniziare la giornata. Il giusto mix è composto da cereali, che apportano zuccheri a lento rilascio, latte o yogurt, e un frutto. Se in inverno abbiamo bisogno di calorie per affrontare il freddo, d'estate è importante non eccedere, fare attenzione agli alimenti grassi ed avere un buon apporto di liquidi".



Vediamo ora quali sono le “regole” per una colazione perfetta in estate.

1. Mai saltare la colazione. La regola numero 1, valida tutto l'anno, lo è ancora di più in estate. Con il caldo è fondamentale un primo pasto della giornata che assicuri un buon apporto di liquidi per scongiurare il rischio disidratazione.
2. Per iniziare la giornata con sprint puntate sulla freschezza... anche delle bevande. Spazio dunque a latte fresco, con o senza caffè. Chi ha problemi di digestione può optare per un latte delattosato. Il latte contiene infatti acqua, proteine, grassi, zuccheri, vitamine e sali minerali. Bene anche lo yogurt. Per chi proprio di latte non ne vuol sentir parlare, si può scegliere un succo di frutta senza zuccheri aggiunti o un tè.
3. Provate i cereali da colazione (fiocchi di mais e d'avena, muesli, cereali integrali o con l'aggiunta di frutta secca o frutti rossi) apportano zuccheri non solo semplici, ma anche complessi, che contribuiscono a modulare meglio la risposta dell'insulina. Con i cereali, inoltre, si corre meno il rischio di eccedere con le quantità: generalmente ci si limita infatti a servirsene qualche cucchiaino, mentre con una torta è più facile esagerare.
4. Non solo fiocchi di mais. Bene anche tutti gli altri cereali, come biscotti, pane, fette biscottate o prodotti da forno. La colazione tipica italiana è infatti quella che risponde meglio all'esigenza di bilanciare apporto energetico, limite calorico e soddisfazione del gusto. Anche in estate potete, dunque, continuare a consumare i vostri prodotti preferiti.
5. Mai senza frutta. Apporta fibre, Sali minerali, vitamine, polifenoli, come antiossidanti, e acqua. L'estate è il momento migliore per introdurre questa buona abitudine. Se durante il resto dell'anno al mattino faticiamo a lavarla, sbucciarla e consumarla con calma, in vacanza se ne possono apprezzare tutti i vantaggi.
6. Occhio ai buffet. Suntuosi e ricchi di ogni leccornia ci accolgono al risveglio in hotel o villaggi e siamo tentati di assaggiare... tutto! E se resistere al richiamo di torte fragranti, croissant o marmellate di ogni colore è impossibile, cercate di contenervi e limitarvi. Assaggiare un dolce al giorno, ad esempio, vi aiuterà a sentirvi soddisfatti ma senza eccedere. Abbondate con la frutta, sfruttando l'ampia scelta che avete di fronte, non mixate dolce e salato e non scegliete alimenti troppo ricchi di grassi. Bacon e uova strapazzate lasciatele alla turista americana.
7. Se siete in vacanza al mare attenzione a non appesantirvi troppo. Per voi è ancora più importante preferire una colazione digeribile e leggera. Se amate il salato optate per pane e pomodoro, che richiede un tempo di digestione non eccessivamente lungo.

8. Se siete appassionati di montagna e il vostro programma prevede lunghe camminate e alcune ore in movimento, potete concedervi una colazione più ricca, con una fetta di dolce in più o del cioccolato.
9. Se la vostra vacanza è invece in una città d'arte, non cadete nell'errore di una colazione-pranzo, con una grande abbuffata al mattino. Non cedete alle lusinghe dei pantagruelici buffet degli hotel: non è corretto saltare i pasti ed è meglio evitare di appesantirsi con una digestione laboriosa.
10. Prendete il giusto tempo. Se siete in vacanza, il momento della prima colazione, abitualmente troppo spesso consumato di fretta prima di essere fagocitati dagli impegni giornalieri, può diventare un prezioso momento di condivisione per tutta la famiglia. Un'occasione ideale per sperimentare nuovi cibi, introdurre abitudini salutari e riappropriarsi del proprio tempo, soprattutto se fate parte di quella schiera di italiani che ingurgitano un caffè al volo prima di correre in ufficio.

*fonte: ufficio stampa*