

10 milioni di italiani mettono in discussione il modello di prima colazione "all'italiana". Tutte le fake news più diffuse sul primo pasto della giornata



Roma, 22 giugno 2017 – Un'indagine realizzata dall'Osservatorio Doxa – AIDEPI "Io comincio bene" ha indagato quanto ne sanno gli italiani sulla prima colazione per scoprire che neanche il primo pasto della giornata è immune dal rischio fake news, tanto che 1 su 5 arriva a mettere in dubbio il nostro menù al mattino ...

Ma se, da un lato, si fanno strada diversi falsi miti (dalla condanna dei grassi nei prodotti confezionati ad un forte pregiudizio verso i carboidrati) la colazione rimane per fortuna una solida certezza per gli italiani e si conferma un pasto fondamentale (la fa ogni giorno il 93% della popolazione).

Allarme "fake news" anche per la prima colazione: sembra infatti che anche il nostro modo di mangiare al mattino sia messo in discussione dalle informazioni, non sempre attendibili, che circolano online. Ecco allora che il 61% degli italiani ritiene (a torto) che sia migliore una colazione super proteica mentre il 40% pensa sia corretto eliminare i carboidrati dal primo pasto del mattino (mentre dovrebbero essere, spiegano i nutrizionisti, l'ingrediente principale).

Per 1 italiano su 5 – circa 10 milioni di italiani – dovremmo addirittura dire addio al nostro modello, tradizionalmente dolce, per preferire una colazione salata, da loro considerata, sbagliando, più salutare. Si rileva inoltre un forte pregiudizio nei confronti dei grassi: per il 73% degli italiani quelli presenti nei prodotti per la prima colazione (biscotti, dolci da forno) sarebbero da eliminare. È quanto emerge da un'indagine realizzata dall'Osservatorio Doxa – AIDEPI "Io comincio bene" su un campione rappresentativo di 1000 italiani.

Uno scenario che preoccupa i nutrizionisti. "Si tratta – commenta Michelangelo Giampietro, nutrizionista e medico dello sport – di un insieme di convinzioni sbagliate che rischiano di mandare in fumo anni di lavoro di informazione fatto sul consumatore da esperti qualificati. Il consiglio è che ogni pasto sia il più completo possibile e che apporti tutti i nutrienti (carboidrati, proteine, grassi, acqua, fibra, sali minerali e vitamine). La ripartizione più corretta è data dal 70% di carboidrati, il 20% di proteine e il 10% di grassi. Tradotto in un menù un buon mix è dato da una porzione (50 grammi) di pane, oppure tre fette biscottate (30 grammi) o quantità equivalenti di altri prodotti da forno, cereali (30 grammi), muesli o biscotti; una tazza (125 ml) di latte o uno yogurt; e un frutto. Non c'è motivo di rinunciare alla colazione dolce, tipica del nostro Paese".

Ma se diverse false credenze iniziano a far breccia tra gli italiani, l'importanza della prima colazione non sembra fortunatamente essere messa in discussione e 9 italiani su 10 dichiarano di farla ogni giorno, tendenzialmente a casa (93%). Si conferma un trend positivo: i cosiddetti "breakfast skipper", chi salta abitualmente la colazione o la fa occasionalmente, sono oggi il 7% della popolazione.

Latte "vegetale" più salutare del latte vaccino? Non sono comparabili (ma lo pensa 1 italiano su 2) ... e 3 su 10 ritengono (sbagliando) che "senza glutine" sia meglio per tutti

Tra le altre credenze che sembrano riscuotere un alto grado di apprezzamento c'è la convinzione, per 1 italiano su 2 che le bevande a base vegetale, spesso impropriamente definite "latte" (sul tema si è espressa recentemente la Corte di Giustizia europea), siano più salutari del latte vaccino.

"Non sono equivalenti o comparabili – spiega Giampietro – il latte ha sostanze specifiche che le bevande ottenute dai vegetali non hanno, non vanno considerate un'alternativa, ma una scelta diversa, dettata dal gusto o da specifiche e comprovate necessità. Il latte è da escludere solo nella dieta di chi ha un'allergia alle proteine del latte vaccino, mentre chi è intollerante può usare un latte delattosato o lo yogurt".

Anche il "senza glutine" sembra far presa tanto che 1 italiano su 3 ritiene utile eliminarlo a colazione per tutti: "Comportamento, non ci stancheremo di ripeterlo, sbagliato. Il glutine è un componente naturale del grano e di altri, ma non tutti, i cereali. I processi di eliminazione comportano, inevitabilmente, l'aumento di altre componenti e il rischio è di avere una dieta più ricca in grassi. Non ci sono al momento studi che documentino i benefici di una dieta senza glutine per chi non è celiaco o non manifesti un'ipersensibilità a certi alimenti", spiega il dott. Giampietro.

Con i super food si inizia la giornata con sprint e con acqua e limone si dimagrisce. Non è vero... ma ci credono 6 italiani su 10

Zenzero e bacche di goji al mattino per avere più energia e iniziare la giornata con sprint: è un'altra convinzione che accomuna il 60% degli italiani, che dimostrano un'incrollabile fiducia nei cosiddetti "super food".

Ma non è l'unica tendenza salutista che si evince dalla ricerca, tanto che il 55% del campione reputa acqua e limone un espediente utile per dimagrire al mattino, mentre quest'abitudine non ha alcun fondamento oggettivo.

Mode passeggiare per la scienza della nutrizione, ma come si spiega questo successo? "Queste risposte rispecchiano dei trend che si sono affermati da tempo a livello sociale: la ricerca di benessere e naturalezza – spiega Ariela Mortara, sociologa dei consumi e docente presso lo Iulm di Milano – I super food sono legati intrinsecamente alla promessa di benessere, sono alimenti che vengono reputati in grado di produrre un effetto superiore a quello tipicamente legato al cibo. Il limone, invece, è spesso protagonista di tante diete, è un frutto, e quindi percepito come salutare, ma meno piacevole di altri, come arance o kiwi, e a livello psicologico il fatto che sia poco gradevole e aspro può portare a pensare che faccia anche dimagrire".

Colazione: nel tempo è stata sopravvalutata? No, è una buona abitudine da non mettere in discussione, risponde (correttamente) l'83% degli italiani

Se dagli ingredienti e dalla composizione della colazione ci spostiamo sull'importanza del primo pasto della giornata, il numero di chi "crede" alle informazioni, non sempre attendibili, in circolazione, si

abbassa, per fortuna, sensibilmente.

Ecco allora che solo il 17% non ritiene un problema saltare la prima colazione e il 15% che sia controproducente per chi sta dieta: “è un ottimo risultato – commenta il nutrizionista – fare colazione è una buona abitudine che gli italiani, nel tempo, hanno faticosamente acquisito e i benefici sono indubbi: contribuisce a mantenere l’equilibrio metabolico e a favorire il buon funzionamento dei nostri organi e apparati. E la mole di studi che riscontrano gli effetti positivi della prima colazione per chi deve perdere peso è cospicua, non c’è motivo, al momento, di dubitarne”.

Cosa piace di più agli italiani? Da un’altra recente indagine dell’Osservatorio Doxa-Aidepi “Io Comincio bene”, tra i prodotti più amati si confermano negli anni al primo posto i biscotti (scelti dal 58%), seguiti da fette biscottate, con o senza marmellata, miele e creme spalmabili alla nocciola o al cacao (19%). A seguire, più o meno a pari merito (tra il 7% e il 9% dei consensi), 3 gruppi di alimenti: cereali/muesli; merendine/brioche/cornetti confezionati e yogurt.