



Roma, 22 giugno 2018 - La prima colazione per chi è a dieta? Deve essere completa di tutti i nutrienti e bilanciata. Ma se gli italiani sembrano aver capito che il primo pasto della giornata non va saltato – solo il 2% evita di mangiare al mattino quando segue una dieta – non sono altrettanto preparati su cosa portare a tavola.

Ecco i sette errori più comuni, emersi da un'indagine realizzata dall'Osservatorio Doxa-AIDEPI "Io comincio bene", con il commento della dottoressa Silvia Migliaccio, nutrizionista e docente dell'Università degli studi "Foro Italico" di Roma.

1. Colazione a dieta: sì a quella dolce

Il 56% degli italiani ritiene che per dimagrire sia necessario eliminare i dolci dalla colazione ma in realtà rinunciare alla colazione dolce al mattino non incide sulla dieta, al contrario ci dà l'opportunità di partire con la giusta carica. "Anche a dieta la colazione rimane un pasto fondamentale per il nostro organismo e concederci il dolce al mattino, è assolutamente consigliato - commenta la nutrizionista - Non solo, consumare una colazione dolce aumenta la produzione di serotonina, che ha un effetto calmante e antistress e quindi chi consuma una colazione bilanciata è più appagato e di buonumore".

2. Tutti pazzi per i superfood (ma per dimagrire non servono)

Zenzero, bacche di goji, frutti rossi e altri cosiddetti super food hanno invaso le nostre tavole a colazione con la promessa di qualità straordinarie e una grandissima carica al mattino. "Purtroppo questa tendenza salutistica non ha riscontri scientificamente provati", spiega la dott.ssa Migliaccio, ma resta una convinzione per il 62% degli italiani.



Dott.ssa Silvia Migliaccio

3. Colazione proteica per dimagrire? Non è vero (ma lo pensa il 52% degli italiani)

Per il 52% degli italiani una colazione prevalentemente a base di proteine aiuta a perdere peso, in realtà, una colazione completa e bilanciata dovrebbe contenere tutti i nutrienti (carboidrati, proteine, grassi, vitamine e sali minerali).

“Scegliere un menù prevalentemente a base di insaccati, uova o legumi, tipico di altre tradizioni alimentari, come quella anglosassone, rischia di incrementare l'introduzione di un'elevata percentuale di grassi saturi con uno sbilanciamento dei macronutrienti essenziali, differente dalle indicazioni della Dieta Mediterranea”, commenta l'esperta.

4. A dieta con i rimedi della nonna? Ci crede il 52% degli italiani

Il consumo di limone e acqua calda al mattino resta per il 52% degli italiani un metodo efficace per dimagrire, una convinzione che viene tramandata di generazione in generazione. A discapito della tradizione però questo metodo non ha alcuna base scientifica oggettiva.

“Appena svegli è importante invece consumare in generale liquidi, per idratarsi e consentire a tutti gli organi di rimettersi in moto, si quindi a latte, caffè e tè, spremute - spiega la Migliaccio - In ogni caso acqua e limone non inducono alterazioni all'organismo e quindi anche se non esistono evidenze scientifiche sui benefici non ne esistono su eventuali danni. Va bene quindi per ottenere un beneficio generale, ma non per dimagrire”.

5. Latte vaccino a colazione: tanto benessere senza rischi per la dieta

Il 42% degli italiani pensa che eliminare il latte vaccino dalla colazione possa portare benefici alla dieta. Ma in realtà consumare latte al mattino aiuta a reidratarsi dopo le ore di sonno e porta grandi benefici al nostro corpo.

“Il latte contiene infatti acqua, vitamine, proteine, grassi, sali minerali (quali il calcio) e zuccheri ed è da

evitare solo nella dieta di chi ha un'allergia alle proteine del latte vaccino, chi è intollerante può usare invece un latte delattosato o lo yogurt", commenta la nutrizionista.

6. Solo un caffè? Meglio evitare (si rischia di mangiare il doppio a pranzo)

Il 21% degli italiani ritiene che consumare a colazione un caffè al volo senza zucchero aiuti a dimagrire ed a restare in forma. "In realtà la scelta giusta sarebbe quello di accompagnarlo con del latte e una porzione di carboidrati per avere una colazione equilibrata e completa. Consumare solo un caffè è praticamente equivalente ad un digiuno, in quanto il caffè non ha calorie. Nel caso in cui si aggiungesse un cucchiaino di zucchero, 20 calorie, sarebbero insufficienti per la prima colazione. Inoltre, la mancanza della prima colazione e dello spuntino di metà mattina comporta che si arrivi molto più affamati al pranzo", commenta l'esperta.

7. Colazione solo a base di frutta? Non è sufficiente

Per il 28% degli italiani per dimagrire sarebbe meglio consumare solo un frutto a colazione. Non è corretto per la nutrizionista. "È una buona abitudine assumere frutta fresca a colazione, ma solo un frutto potrebbe non essere saziante e, inoltre, la frutta contiene zuccheri semplici che vengono assimilati dal nostro organismo velocemente - spiega la docente - potrebbe quindi tornare appetito molto prima. È sempre una buona abitudine assumere una quota di carboidrati complessi, anche per ottemperare alle indicazioni internazionali sulla riduzione di zuccheri semplici".