Colazione all'italiana a rischio: colpa delle bufale sui carboidrati

colazione-a068ddaf

Il dilagare di **falsi miti "pseudo-salutistici"**, rafforzati da fiumi di "bufale" rilanciate sul web tramite social network e forum, mette **a rischio anche la classica colazione all'italiana**. Stando a un'indagine **dell'Osservatorio Doxa - Aidepi, Associazione delle Industrie del Dolce e della Pasta Italiane**, il 61% degli italiani ritiene - a torto - migliore una colazione super proteica, mentre il 40% pensa sia corretto **eliminare i carboidrati**, che per i nutrizionisti dovrebbero essere invece "l'ingrediente principale".

E se per il 73% i grassi nella prima colazione (biscotti, dolci da forno) sarebbero da eliminare, per circa 10 milioni di italiani (vale a dire uno su cinque) **si dovrebbe dire addio al modello "all'italiana"**, tradizionalmente dolce, per preferire una **colazione salata**, considerata (in maniera del tutto sbagliata) più salutare.

La ricerca "Io comincio bene", condotta su un campione di mille italiani, oltre a stilare le **10 false credenze più diffuse sulla colazione**, evidenzia comunque che la sua importanza "non sembra fortunatamente messa in discussione e **9 su 10 dichiarano di farla ogni giorno**, tendenzialmente a casa (93%). Chi salta la colazione abitualmente o occasionalmente è oggi il 7%".