Pane, dolci e latticini, meglio al mattino

colazione-a068ddaf

Dopo 10 ore di digiuno notturno il nostro organismo ha fame e sete. E così, al primo pasto della giornata utilizza in modo molto più “efficiente” e immediato i nutrienti che vengono assunti durante la prima colazione. Risultato? Il metabolismo va più veloce, spiega **Assolatte**, e l’impatto degli zuccheri sulla glicemia viene attutito.

Ecco, quindi, perché **una fetta di pane, un dolce o un biscotto consumati al mattino “ingrassano” meno che mangiati a cena**. Ed ecco perché chi fa una colazione equilibrata (ossia con il giusto apporto di proteine e di carboidrati) ha maggiori possibilità di perdere chili e centimetri e mantiene meglio gli effetti della dieta nel tempo. A dirlo, aggiunge Assolatte, sono le sempre più numerose ricerche che evidenziano l’importanza dell’orologio biologico come modulatore del bilancio energetico e del metabolismo.

Recenti studi (e in particolare quelli effettuati presso il Wolfson Medical Center dell’università di Tel Aviv) hanno dimostrato che, al mattino, le calorie sono utilizzate in modo più efficiente, con effetti positivi sul peso corporeo in chi concentra l’assunzione della maggior parte del cibo entro le prime ore del pomeriggio.

Che una dieta con un’adeguata suddivisione temporale dei pasti abbia un ruolo chiave nel controllo del glucosio e nella perdita di peso è emerso anche da uno studio promosso dal ministero della Salute di Israele su soggetti obesi con diabete di tipo 2, curati con insulina. Anche in questo caso fare un’abbondante colazione al mattino, quando la risposta delle cellule beta e l’assorbimento mediato dall’insulina del glucosio nei muscoli sono ai massimi livelli, ha mostrato una riduzione dei picchi di glicemia post prandiali e un miglioramento della glicemia media. Guai a saltare la prima colazione, dunque, a maggior ragione se si vuole perdere peso e si hanno problemi di glicemia, conclude Assolatte.

Un motivo in più, anzi, per iniziare ogni giornata con una buona e sana prima colazione, che, secondo le attuali linee guida, deve fornire dal 15 al 25% delle calorie quotidiane (30% se non si fanno spuntini)

e includere 2-3 gruppi di alimenti: cereali, latticini e frutta (fresca o secca).

Un mix di alimenti che si presta a tante diverse e gustose combinazioni, per stuzzicare il palato e per variare l'alimentazione. Breakfast menu che possono essere costruiti anche in funzione di precisi effetti sull'umore e sul mood con cui si affronta il nuovo giorno, come questi 4 elaborati dagli esperti di Assolatte.

GLI EFFETTI SULL'UMORE: 4 COLAZIONI DIVERSE

La colazione dell'efficienza - Studiata per chi sfrutta ogni momento di pausa per fare movimento e per chi svolge un lavoro dinamico, questa colazione regala sprint ed efficienza.
• 200-250 ml di latte delattosato con caffè: consumato al posto del latte tradizionale, velocizza i tempi digestivi
• 2-3 fette di pane ai cereali e semi di lino: costituiscono il carburante a lento rilascio e apportano vitamine del gruppo B che migliorano la trasformazione del cibo in energia. Il lino fornisce gli omega-3 dall'azione protettiva e antinfiammatoria
• 5-10 g di burro: apporta grassi «a catena corta» che entrano in gioco come fonte energetica supplementare e vitamina A, importante soprattutto per il sistema immunitario
• 10 g di marmellata senza zuccheri aggiunti: regala energia immediata, senza sollecitare eccessivamente l'insulina, responsabile degli improvvisi cali di tono.

La colazione rilassante - Ideale per le persone che, per indole, sono portate a «saltar su» per un nonnulla, questa colazione è costituta da sostanze dall'effetto stabilizzante sull'umore.
• 250 ml di latte intero: apporta una giusta quantità di triptofano che attenua il nervosismo. A questo si aggiunge l'effetto «rilassante» del calcio sul sistema nervoso.
• 1 cucchiaio di cacao amaro in polvere: stimola la produzione di endorfine e metilxantine che fanno sentire meno la fatica, e contiene magnesio, fondamentale per la stabilità dell'umore
• 2 cucchiaini di sciroppo d'agave: innalza gradualmente il livello del glucosio nel sangue, garantendo anche una maggiore stabilità emotiva.
• 35-45 g di muesli all'avena con frutta secca: stabilizzano umore e appetito per merito della frutta secca che apporta magnesio e vitamina B6, sostanze chiave per il controllo del sistema nervoso.

La colazione tonificante - I ricercatori dell'Università di Cambridge hanno dimostrato che abbassando i livelli di serotonina nella dieta aumenta l'aggressività, perché si indebolisce la comunicazione tra alcune aree del cervello responsabili del controllo emotivo.
Ecco una colazione ad hoc.

• 4-5 gallette di mais spalmate con miele: il mais assicura energia a lunga durata, ma apporta una quantità bassa di triptofano per cui non sollecita eccessivamente la produzione di serotonina. Il miele apporta zuccheri semplici, necessari per partire con sprint.
• 1 tazza di yogurt bianco: ha la quota ideale di proteine e grassi che aumentano il senso di sazietà e nutrono in leggerezza.
• 1 arancia o 1 grappolo d'uva: tra tutta la frutta sono quelle che hanno una quota minima di triptofano. Forniscono vitamine antiossidanti per contrastare i danni dello stress.

La colazione del buonumore - Per chi desidera un effetto rasserenante, per contrastare tensioni e arrabbiature, ecco la colazione giusta. Esattamente l'opposto della situazione precedente: già dal mattino bisogna assumere cibi ricchi di triptofano per aumentare la sintesi della serotonina.
• 1 tazza di latte con orzo solubile: l'orzo ha un'azione tonica ed energizzante grazie alle vitamine del gruppo B, senza eccita-re il sistema nervoso.
• 1 cucchiaino di zucchero (non di più): serve all'organismo per attivare Il sistema beta-endorfinico. Aumentare le dosi è controproducente poiché l'organismo ne richiederebbe quantità sempre maggiori.
• 5-6 biscotti ai cereali con fave di cacao: hanno meno zucchero e più fibre rispetto ai biscotti tradizionali. Le fave di cacao hanno un equilibrio perfetto tra preziosi grassi vegetali, aminoacidi e antiossidanti come i polifenoli. Non a caso, maya e aztechi consideravano le fave di cacao come «il cibo degli dei».
• 1 banana: ha un effetto calmante per la sinergia tra le vitamine B6 e B12, il potassio e il magnesio che agiscono sul sistema nervoso.