La prima colazione? Piace anche alla linea

colazione-lenta-be2f731e

Uno studio apparso sul *Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism* e condotto da Juliane Richter dell'Università di Lubecca in Germania conferma che **una buona prima colazione contribuisce a bruciare calorie e a migliorare il metabolismo**.

Un'ulteriore prova dell'importanza di questo pasto, anche per i **23 milioni di italiani a dieta** che tendono, secondo una recente ricerca dell'Osservatorio Doxa/UnionFood "**Io Comincio Bene**", a sottostimarne l'importanza.

"I dati emersi ribadiscono il ruolo della prima colazione nel sincronizzare l'orologio biologico del nostro intestino – commenta il prof. **Luca Piretta**, nutrizionista e gastroenterologo –. La prima colazione è, di fatto, il primo pasto che il nostro organismo riceve dopo il digiuno notturno, di norma quello più lungo nell'arco della giornata. Il nostro sistema digestivo è quindi attivato al massimo per ricevere i nutrienti che gli daremo a colazione, come fosse una fabbrica che riceve le materie prime all'apertura: è pronta a lavorare a pieno ritmo".

Ma che cosa consumare al mattino? "Il nostro organismo, al mattino, è pronto a ricevere tutti gli alimenti che dovremmo dargli. Che sia una colazione salata oppure dolce, **l'importante è che vi siano tutti i nutrienti necessari, compresi i carboidrati**, preferibilmente complessi, che vengono utilizzati al meglio".

Il mix giusto a colazione è composto da **cereali, latte e frutta**. "Pane, fette biscottate, biscotti e cereali apportano zuccheri a lento rilascio, con un indice glicemico più basso, che danno energia per tutta la mattina", continua il nutrizionista. Non trascurare poi la presenza del **latte** o suoi derivati, come lo **yogurt**: "Apportano la quota di proteine e grassi utili a stimolare il senso di sazietà in quantità tutto sommato contenute, e contengono inoltre buone quantità di calcio e fosforo molto biodisponibili".

Per finire **un frutto o una spremuta**: "Apportano fibre, sali minerali, vitamine, polifenoli, come antiossidanti, e acqua". Nel caso in cui si preferisca un menù salato invece una buona idea può

essere **pane e ricotta**, “perché contiene al suo interno anche le proteine del latte. Altrimenti si può optare per del pane con un affettato magro come la **fesa di tacchino** o la **bresaola**, da abbinare ad una spremuta o una centrifuga”.

“Questo felice inizio della giornata alimentare rappresenta un momento di sincronizzazione molto importante per il nostro corpo ed evita squilibri che possono portare invece a un appetito eccessivo e quindi a pranzi troppo abbondanti”, conclude l’esperto.