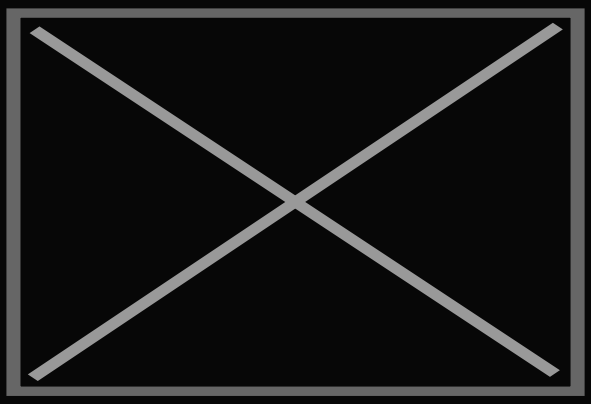
Colazione, la ricerca dell'Osservatorio Doxa/Unionfood

bar-1851114-1920-2e0a1b52

Con l’arrivo dell’estate, gli italiani possono dedicarsi a una ritrovata socialità (con le dovute precauzioni), anche al bar. Ma senza perdere alcune buone abitudini del lockdown. In un momento che ha rivoluzionato i nostri stili di vita, una ricerca dell’Osservatorio Doxa/Unionfood rivela che **9 italiani su 10 (il 96%) non hanno perso la sana abitudine di consumare regolarmente la prima colazione**.

Non solo: secondo i risultati dello studio, realizzato a maggio 2020 su un campione di mille persone rappresentativo della popolazione italiana, durante il lockdown molti hanno cambiato il loro approccio al primo pasto della giornata, scoprendo il bello della lentezza e della condivisione. **Un italiano su 3 ha riscoperto il valore della prima colazione in famiglia o con il partner e il 28% ha dedicato più tempo al primo pasto della giornata**, con un picco del 35% nella fascia 18-34 anni. Il 14% ha privilegiato una colazione più leggera (ad esempio, riducendo le porzioni o privilegiando una colazione integrale), mentre il 10% ha portato in tavola un menù più completo e ricco del solito, tendenzialmente dolce. Questo nuovo approccio ha riguardato soprattutto la fascia di popolazione fino ai 34 anni.

Fatto sta che le buone abitudini introdotte in primavera sono per molti diventate **buoni propositi da mantenere anche con l’arrivo del caldo**. Un italiano su 3 si ripromette di continuare a consumare con calma il primo pasto della giornata, il 30% di non saltare la prima colazione e il 29% di consumarla in compagnia e condividerla con i propri affetti (figli, genitori, partner, amici, conviventi). Inoltre, il 17% degli intervistati ha dichiarato che quest’estate a colazione consumeranno più frutta e porteranno in tavola un menù abbondante e bilanciato. Una notizia positiva per gli esperti, che ribadiscono l’importanza della prima colazione per cominciare bene la giornata.



Per rispondere a queste istanze, su www.iocominciobene.it, spazio online della campagna sostenuta da **Unione Italiana Food**, che da diversi anni promuove il valore della colazione in Italia, sono state pubblicate le **10 buone abitudini a colazione consolidate durante il lockdown**, da mantenere anche con l'arrivo dell'estate, realizzate in collaborazione con il nutrizionista **Michelangelo Giampietro**.

"Questo studio ci dice che sempre meno italiani rinunciano alla prima colazione ed è un dato confortante", commenta Michelangelo Giampietro, specialista in Medicina dello Sport e Scienza dell'Alimentazione. "**La prima colazione rappresenta un momento cruciale dal punto di vista nutrizionale** e per questo motivo deve essere completa, non solo di liquidi e di cibi solidi ma anche in termini di macronutrienti, ovvero carboidrati, proteine e grassi. Con la colazione recuperiamo i consumi della notte, evitando tutti quei disturbi tipici della disidratazione e della ipoglicemia come stanchezza, mal di testa, irritazione, e predisponiamo l'organismo agli impegni della giornata, siano essi fisici o mentali. Lo stesso vale per la colazione in estate. Con l'arrivo del caldo, prediligiamo magari cibi freschi o con più alto contenuto di acqua e divertiamoci a scoprire i cibi tipici del luogo di villeggiatura: se stiamo in Sicilia, ad esempio, mai rinunciare a una granita con gelato".

Ma come fare colazione in estate? Via libera al giusto mix di carboidrati complessi e zuccheri semplici, come pane tostato o fette biscottate integrali con marmellata, miele o con crema spalmabile da alternare, nel corso dei giorni, a biscotti o a un prodotto da forno. Non devono mai mancare il latte, da consumare anche fresco nelle giornate più calde, o lo yoghurt, da accompagnare a cereali da prima colazione o muesli, e la frutta. Invece, per chi preferisce la colazione salata aggiungiamo nel menù un uovo à la coque con prosciutto (rispettando l'apporto calorico giornaliero).

I 10 consigli dell'esperto per fare colazione in estate, mantenendo le novità portate al mattino dal lockdown

Partendo dalle buone abitudini consolidate in primavera, ecco 10 consigli di Io Comincio Bene commentati da Michelangelo Giampietro, da mantenere anche con l'arrivo della stagione estiva:

1. La prima colazione va consumata con calma. Trascorrere più tempo al mattino a tavola è al primo posto tra i buoni propositi del 33% di quanti hanno cambiato modo di fare colazione in quarantena ed è un buon proposito da incoraggiare. “Non solo la prima colazione, ma tutti i pasti necessitano di tempo, a partire da una fase di masticazione necessaria per digerire bene. Se mastichiamo a lungo, non solo gli enzimi coinvolti nella digestione aggrediscono il cibo, ma vengono anche inviati segnali di sazietà al cervello, che non potremmo ricevere in caso contrario”.

2. Vietato saltare la prima colazione. Altrimenti si “sabota” il corretto funzionamento dell’organismo Mal di testa, irritazione, sonnolenza sono solo alcune delle possibili conseguenze su corpo e mente. Senza trascurare la preclusione del piacere al palato. “Tornando alla routine di tutti i giorni, abbiamo meno tempo libero a disposizione meglio allora escogitare alcuni ‘trucchi’ per ritagliarsi del tempo come, ad esempio, svegliarsi prima o preparare la colazione già dalla sera, imbandendo la tavola e predisponendo i cibi che resistono fuori dal frigo”.

3. La prima colazione è un momento importante di socializzazione, specie se non ci si rivede fino a sera. “Condividere il primo pasto della giornata in famiglia o con il partner favorisce il dialogo, contribuisce a rinsaldare i legami tra coniugi e, nella preparazione, diventa un gesto d’amore che ben predispone anche nei rapporti umani. Insomma, anche l’umore ne beneficia”.

4. Sempre un frutto nel primo pasto del mattino. “Gustosa, ricca di fibre e liquidi, la frutta è perfetta a colazione: oltre a sposarsi bene con yogurt e latte, può essere trasformata in buonissime spremute o centrifughe. Ottima anche per accompagnare una colazione salata”.

5. Nella colazione estiva, più cibi freschi e ricchi d’acqua, per contrastare le più alte temperature. Sì dunque a frutta di stagione e alle bevande fredde o a temperatura ambiente, come il latte ma anche caffè, orzo, centrifughe. Con un accorgimento: “Il menù va cambiato, ma non è necessario che il pasto sia più contenuto a livello calorico, soprattutto se stiamo in vacanza, dove il dispendio di energie è notevole”.

6. Sport al mattino? Dopo la colazione. A chi vuole approfittare del caldo e delle vacanze per fare attività fisica, il consiglio è di svegliarsi prima del solito e fare sempre una piccola colazione prima di iniziare l’allenamento. “È consigliabile non praticare sport a stomaco vuoto. In caso di attività fisica prolungata, va bene anche abbondare col pasto del mattino, purché si aspetti di aver digerito prima di fare sport”.

7. Non smettere di cucinare per colazione, specie se in compagnia. Pancakes, muffin, ciambelloni e dolci fatti in casa ci hanno fatto compagnia durante il lockdown e sono stati una scusa perfetta per

trascorrere del tempo in famiglia, magari cucinando con i più piccoli. Perché allora perdere questa buona abitudine in fase 2? “Il rientro alla normalità non significa smettere di dilettarsi in cucina. I dolci fatti in casa possono essere una valida alternativa, Sempre da accompagnare a latte e frutta, ma anche da porzionare in base al fabbisogno giornaliero di ciascuno”.

8. Per non arrivare affamati a pranzo, mai trascurare lo spuntino di metà mattina. “Approfittando del fatto che siamo in vacanza e passiamo più tempo all’aperto o abbiamo una vita più attiva, possiamo trovare il tempo per concederci un dolce in più, anche verso metà mattinata, che ci aiuti ad arrivare a pranzo senza patire la fame”.

9. Vietato far saltare la prima colazione ai bambini. Per i più piccoli, la colazione dolce è un pasto fondamentale, a maggior ragione d’estate: saltarla del tutto altererebbe sensibilmente il loro metabolismo. “In assenza di carboidrati l’organismo libera gli acidi grassi per ‘carburare’, creando una condizione metabolica sfavorevole. Attraverso la prima colazione, inoltre, si favorisce il risveglio dei bambini, impegnati durante le vacanze in attività ludiche tra mare, piscina e giochi con gli amici”.

10. La colazione è bella perché è varia. In estate, lasciamoci influenzare dalle tradizioni gastronomiche dei posti che visitiamo. Sì a cornetto e cappuccino se stiamo a Roma, ma anche a una fetta di strudel di mele se, ad esempio, trascorriamo le ferie in Trentino, o a una brioche con granita di mandorle se siamo in Sicilia. “Purché il menù sia vario, abbondante ed equilibrato: avere opzioni diverse già al mattino favorisce il risveglio”.