Colazione: non vi rinunciano 9 italiani su dieci

colazione-a5c59959

Battuta d’arresto per i cosiddetti breakfast skipper: la schiera di chi salta la colazione è passata in soli 2 anni dal 14% al 9%. Una tendenza molto netta (parliamo di una riduzione del -35%) che riguarda, per fortuna, soprattutto i giovani e che testimonia una vera e propria fidelizzazione progressiva al primo fondamentale pasto della giornata: ormai fa colazione il 98% dei ragazzi (15-24 anni). Nel 2013 il dato si fermava all’84%. Sono solo alcuni dei dati emersi dall’ indagine realizzata dall’Osservatorio Doxa/Aidepi “Io comincio bene” che ha acceso i riflettori in particolare sulla “sfida” tra dolce e salato a colazione.

I risultati confermano che la prima opzione è la preferita dal 65% della popolazione, così come da tradizione mediterranea e italiana. Solo 2 italiani su 10 (19%) alternano la colazione dolce e quella salata, mentre solo il 7% sceglie il salato.

Anche il caffè, a colazione, è per la grande maggioranza degli italiani solo e sempre dolce: il 68% dei nostri connazionali lo completa con l’aggiunta di zucchero, miele, o dolcificante, mentre 1 italiano su 4 lo prende amaro (25%). Una modalità, quest’ultima, particolarmente apprezzata dai giovani under 35.

Come detto, la minoranza che sceglie di aprire la giornata all’insegna del salato lo fa soprattutto per una ragione di gusto: in primis perché piace di più rispetto al dolce (49%), e in secondo luogo perché quest’ultimo non è molto apprezzato in generale (21%). Alcuni confessano però che si svegliano affamati e il salato li sazia di più (16%). Solo una piccola parte (16%) considera invece la colazione salata “più salutare di quella dolce”. Re della colazione salata è il pane che nella versione del panificio (44%) sommata a quella confezionata (28%) raccoglie il 72% delle preferenze.

Molto bene il toast (34%), che è un vero e proprio “must” nella colazione dei più giovani tanto da raggiungere il 70% delle preferenze di chi fa colazione salata. Craker, salumi, uova e focaccia si attestano nella fascia 24-27%, mentre più indietro troviamo i grissini (14%) e la pizza (10%).

Il modello di breakfast anglosassone sembra per contro non attecchire proprio nelle tavole della prima colazione dello Stivale: bacon e fagioli si trovano agli ultimi posti nelle preferenze dei cibi rispettivamente con il 7% e il 4% delle preferenze.

Osservando invece da vicino il modello di colazione dolce, già indagato dall'Osservatorio Doxa-Aidepi "Gli italiani e la prima colazione", scopriamo un menu tale da rappresentare un mix di carboidrati complessi, proteine, grassi e zuccheri semplici. Tra i prodotti dolci preferiti dagli italiani a colazione al primo posto troviamo infatti i biscotti, scelti da 6 italiani su 10 (58%), seguiti da fette biscottate, con o senza marmellata, miele e creme spalmabili alla nocciola o al cacao (19%). A seguire, più o meno a pari merito (tra il 7% e il 9% dei consensi), 3 gruppi di alimenti: cereali/muesli; merendine/brioches/cornetti confezionati e yogurt. La colazione dolce è particolarmente amata dalle donne che la preferiscono agli uomini (71% contro 59%) ed è anche la tipologia preferita dai più giovani (70% contro media del 65%). Inoltre, si conta una schiera di aficionados del dolce a colazione (43% degli italiani) che lo consumano solo in questa occasione e per niente nel resto della giornata.

«A guardare i risultati di questa ricerca gli italiani approcciano nel modo giusto la colazione, privilegiando quella dolce che rappresenta il modello nutrizionalmente migliore - afferma la D.ssa Valeria Del Balzo, nutrizionista -. La colazione "salata" infatti, presenta un valore dei grassi almeno doppio rispetto a quella dolce, un tasso di colesterolo e di sodio superiore, una quota sbilanciata di proteine animali e un contenuto calorico pari a 415-440 kcal. Al contrario la colazione dolce - a base di latte o yogurt e accompagnata da biscotti o cereali da colazione o fette biscottate con marmellata o crema spalmabile alla nocciola e un frutto - presenta un contenuto calorico che si colloca in un range di 290-315 kcal, più basso di circa 100-150 kcal rispetto a quella salata, ed è senz'altro un'ottima scelta grazie al giusto mix di carboidrati, in particolare zuccheri - che sono fondamentali al mattino per migliorare la performance cognitiva - proteine, vitamine e una bassa quantità di lipidi».

Ma perchè piace di più il dolce? «La colazione in Italia - spiega l'antropologo alimentare Marino Niola - è sinonimo di dolce. Svegliarsi infatti è un po' come rinascere e mentre la nostra mente brancola nel buio, il nostro corpo saggiamente vuole una cosa sola: dolcezza, calore, sapore. Il dolce a colazione ci permette di fare il pieno di serotonina, dà euforia e tenerezza e soprattutto serve a darci lo sprint necessario a buttarci nella mischia. Va comunque rilevato che esistono regioni come Liguria e Puglia dove la colazione salata è ben radicata e si trasmette di generazione in generazione. In generale sono soprattutto le donne che amano la colazione dolce, anche in virtù di un'innata predisposizione alla tenerezza e alle coccole, mentre chi sceglie la colazione salata è più vicino alla concezione dell'"uomo che non deve chiedere mai", quello duro e puro, che vuole dare questa immagine di sè e a cui la dolcezza non piace più di tanto…».

Stando alla ricerca, i motivi per i quali la grande maggioranza degli italiani preferisce la colazione dolce sono quattro: al mattino il dolce aiuta ad attivarci prima (48%, con punte del 69% per i giovani); in generale il dolce piace più del salato (46%); la colazione è il momento del dolce (28%) e infine perché una colazione a base di dolce è più leggera (23%).

Infine 1 italiano 2 pensa (indipendentemente dal fatto che personalmente scelga un modello o l'altro di colazione) che la colazione dolce sia più adatta a bambini e adolescenti rispetto a quella salata (56%) o al massimo un mix delle due (41%).

Tra i prodotti più amati dai giovani che vivono in famiglia, al primo posto si collocano con distacco i biscotti (66%), seguiti dai cereali/muesli (13%), da pane/fette biscottate con marmellata/crema spalmabile (10%), merendine/brioches/croissant confezionati (6%), frutta fresca (5%), yogurt (3%).