Prima colazione: l'indagine dell’Osservatorio DOXA

colazione-a068ddaf

Che sia all’aria aperta, sul tappetino di casa, dentro una palestra o tra le corsie di una piscina, i nostri connazionali al mattino sono molto attivi: 1 italiano su 3 (35%) fa’ sport almeno una volta a settimana e 2 su 10 - parliamo di 11 milioni di persone - lo fanno quasi tutti i giorni. E la prima colazione? La fanno 9 italiani su 10 ma il 63% preferisce farla prima di svolgere l’attività sportiva. E’ quanto emerge dai risultati della ricerca “Italiani e sport al mattino. Che ruolo per la colazione?” realizzata dall’Osservatorio DOXA-AIDEPI “Io comincio bene” che ha fotografato il ruolo del primo fondamentale pasto della giornata all’interno della pratica sportiva degli italiani al mattino.

“BREAKFAST SKIPPER”: IL 7 % DEGLI ITALIANI NON FA COLAZIONE NÉ PRIMA NÉ DOPO LO SPORT!
Dall’indagine emerge che tra i 18 milioni di italiani che fanno attività fisica al mattino, il 7% non fa colazione ne prima né dopo sport. Mentre, tra quelli che la fanno, 1 italiano su 2 (54%) sceglie di farla sempre prima dello sport a cui si aggiunge un 9% che fa la vera colazione prima e poi mangia qualcosa anche successivamente aver fatto attività fisica. Da rilevare infine come 3 italiani su 10 (30%) scelgono di fare colazione dopo lo sport, per avere più tempo a disposizione per rigenerarsi.

«In generale non si dovrebbe mai iniziare un’attività fisica con alle spalle un digiuno superiore alle 3-4 ore, afferma il medico dello sport **Michelangelo Giampietro**. *Saltando la colazione si corre il rischio di farsi potenzialmente male in allenamento. Siamo a digiuno da molte ore, cala la glicemia e il glicogeno muscolare non è ricaricato a sufficienza, quindi se non si sostiene l’attività fisica con la colazione i muscoli possono rimanerne danneggiati. Anche per chi al mattino ha lo stomaco chiuso il suggerimento è quello di mangiare comunque qualcosa, anche dei biscotti o un dolce da forno a ridosso dell’allenamento, purché non si resti a digiuno!»*

comincio beneCOLAZIONE E SPORT AL MATTINO: QUASI 9 ITALIANI SU 10 FEDELI AL MENU CLASSICO

Scopriamo che, quando devono praticare un'attività fisica al mattino - che sia una corsa, una camminata veloce, una nuotata o una sessione di ginnastica - i nostri connazionali rimangono fedeli alla colazione di sempre: l'86% non cambia la scelta degli alimenti da portare in tavola e neanche aumenta o diminuisce le porzioni. Biscotti, fette biscottate (con marmellata o crema spalmabile al cacao), cereali, croissant, frutta, accompagnati da caffè, latte o cappuccino rappresentano dunque la colazione dell'italiano che fa movimento al mattino.

2 ITALIANI SU 10 FANNO MOVIMENTO SEMPRE, TRA "GLI SPORTIVI DEL MATTINO" TANTI OVER 50

Oggi l'attività sportiva al mattino coinvolge sempre più italiani: il 22% dei nostri connazionali la fa dalle 3 alle 6 volte a settimana. Scopriamo inoltre che tra quelli che lo praticano quotidianamente ci sono, a sorpresa, soprattutto over 50! Le donne invece hanno meno regolarità e fanno sport in media 1-2 volte alla settimana. Nord Est e Centro rappresentano le aree geografiche più "attive", sportivamente parlando, dello Stivale. Tuttavia, se rivolgiamo lo sguardo all'Europa, con 96 giorni l'anno su una media europea di 108 giorni, siamo ancora al penultimo posto nella classifica della pratica dell'attività fisica, dietro a Gran Bretagna Francia, Germania Spagna, e Svezia. Ancora più dinamici gli Stati Uniti che dedicano al fitness 135 giorni l'anno.

«Il gap rispetto agli altri Paesi europei e agli Stati Uniti è prima di tutto culturale - prosegue **Massimo Fucili**, personal trainer - *le nostre scuole non sono ancora orientate all'educazione comportamentale riguardo l'attività fisica, almeno non come quelle anglosassoni. È vero comunque che ci si sta muovendo nella giusta direzione: qualche anno fa sarebbe stato impensabile vedere la gente correre nei parchi al mattino presto o addirittura sfruttare la pausa pranzo per allenarsi, a questo "fenomeno" si sono dovuti adeguare anche i centri sportivi e le palestre offrendo corsi mattutini o comunque aprendo ad orari che fino a poco tempo fa sembravano proibitivi».*

LO SPORT MATTUTINO È "OUTDOOR": MA IL 9% DEGLI ITALIANI LO FA A CASA…

Dall'indagine Doxa/AIDEPI emerge inoltre che i luoghi più frequentati dagli sportivi al mattino sono quelli all'area aperta (66%). Mentre il 25% fa sport indoor scegliendo una struttura sportiva come palestra o piscina e 1 italiano su 10 (9%) sceglie di praticarlo a casa sfruttando tapis roulant, cyclette, ginnastica a corpo libero. Parchi, giardini, campi sportivi, piste di atletica e strade sono principalmente "territorio" degli uomini (79%) rispetto alle donne (53%) che invece si prendono la rivincita nelle strutture sportive dove sono presenti in maggioranza (36%) rispetto agli uomini (14%) e a casa (11% contro 7% degli uomini). In generale i giovani preferiscono le strutture sportive (39%) mentre gli over 50 lo sport outdoor (71%).

SPORTIVI SEMPRE PIÙ SOCIAL: È BOOM DI CONDIVISIONI E APP

Infine una curiosità. Come la colazione - che con 82 mila scatti è il pasto più fotografato su Instagram dopo la cena - anche lo sport negli ultimi anni è diventato un fenomeno sempre più “tecnologico” e “social”. Nel 2014 le app dedicate al fitness hanno superato le 100.000 unità, più del doppio di quelle esistenti 2 anni e mezzo fa. «*Personalmente* - afferma il personal trainer Massimo Fucili - *credo che il rapporto diretto con l’allenatore sia insostituibile. Tuttavia un allenatore “virtuale”, costituito da un’ app o da social dedicati, può costituire per alcuni un ulteriore elemento motivazionale, sempre che non si diventi vittime del dover migliorare costantemente le proprie prestazioni. Un elemento positivo può essere costituito dalla possibilità di archiviare il diario di allenamento in formato digitale, tenendo ordinate le attività, i giorni e gli orari in cui si svolge l’attività sportiva annotando al contempo sensazioni ed altri parametri utili alla costruzione dei programmi futuri*».