



Nutrirsi di salute - Novembre 2009

## La prima colazione

La prima colazione è uno tra i pasti più importanti della giornata per tutti noi, ma soprattutto per i bambini. Quali sono i motivi per cui dovremmo acquisire la buona abitudine di fare ogni giorno la colazione?

I motivi sono moltissimi e tutti con spiegazioni scientifiche, ma anche alcuni detti popolari mettono in evidenza quanto sia importante iniziare bene la giornata! Conoscerete sicuramente alcuni proverbi come ad esempio “Il buongiorno si vede dal mattino” o “Il mattino ha l’oro in bocca” o forse quello più famoso che dice “Bisognerebbe fare una colazione da re, un pranzo da principe ed una cena d povero”. Quindi se la saggezza popolare contribuisce al nostro benessere, è nostro compito fare alcuni passi in questa direzione ed il primo consiste proprio anche nel fare una buona colazione! Purtroppo però a causa della fretta che tutti abbiamo, la mattina si finisce con il mangiucchiare qualcosa in piedi oppure ci si limita ad una tazzina di caffè di corsa o spesso si esce da casa senza aver fatto colazione. Alcune persone addirittura sono convinte erroneamente che evitando la colazione possano dimagrire. In realtà saltare la colazione non fa bene alla salute perché significa prolungare il lungo digiuno notturno quando invece l’organismo dovrebbe fare un pieno di energia e lo dimostra il fatto che sia obbligatoria anche per chi segue una dieta! La prima colazione inoltre ci consente di non arrivare troppo affamati al pranzo con il rischio poi di abbuffarci ed introdurre molte calorie e i nutrizionisti la raccomandano per i più piccoli e soprattutto per gli studenti. E’infatti importante far acquisire ai ragazzi l’abitudine di consumare una buona prima colazione perché consente di mantenere più alta la concentrazione e l’attenzione, senza avere un calo di energia e favorendo inoltre sia la memoria che l’apprendimento. Dobbiamo però ricordare che non solo è importante fare la prima colazione, ma anche scegliere i giusti alimenti.

Quali sono quindi i cibi che dovremmo preferire per una sana colazione?

Questo primo pasto dovrebbe innanzitutto coprire almeno il 20% del nostro fabbisogno giornaliero che mediamente corrisponde a circa 300-400 calorie, quindi l'immane tazza di caffè non può essere considerata una colazione completa! Cerchiamo invece di dare preferenza alla classica colazione italiana composta da alimenti semplici e genuini come ad esempio con latte e cacao, eventualmente anche di soia o di riso per chi avesse qualche intolleranza o allergia, fette biscottate con miele o marmellata, pane con creme spalmabili ma naturali, cereali in fiocchi o soffiati, oppure muesli, dei biscotti preferibilmente secchi o anche qualche fetta di torta fatta in casa. Attenzione invece alle varie merendine confezionate che compriamo per i ragazzi, cercando di evitare quelle in cui tra gli ingredienti troviamo scritto "oli e grassi idrogenati", così come se acquistiamo dei succhi di frutta scegliamo quelli con l'indicazione "100% frutta" e preferibilmente senza zucchero o dolcificanti chimici aggiunti. L'ideale sarebbe sostituire il succo con delle belle spremute fresche di agrumi ricchissime di vitamina C e, anche se le temperature sono mutate, a colazione possiamo consumare anche lo yogurt che ci aiuta a potenziare la nostra flora batterica intestinale e aumentare le nostre difese immunitarie.