

■ NUTRIZIONE

Ruolo della prima colazione nel mantenimento della salute

Il ruolo della prima colazione nell'ambito di un'alimentazione sana ed equilibrata è confermato da numerose osservazioni scientifiche, che suggeriscono benefici in parte diretti e in parte mediati dai macro e micronutrienti che essa apporta. Tuttavia diverse indagini documentano come il primo pasto della giornata sia in realtà il più sottovalutato, spesso del tutto dimenticato (in Italia solo il 30% dei cittadini consuma un pasto quantitativo e qualitativo adeguato prima di affrontare la giornata).

Con l'obiettivo di esaminare le più recenti evidenze scientifiche sull'argomento, di valutarle criticamente e di trarne indicazioni da diffondere, NFI - Nutrition Foundation of Italy - ha sviluppato il documento di consenso "Ruolo della prima colazione nella ricerca e nel mantenimento della buona salute e del benessere", un utile strumento di aggiornamento pratico.

► Suggestimenti

Nel paper gli Autori segnalano che il consumo regolare di una prima colazione, che apporti il 15-20% delle calorie giornaliere, è associato ad una maggiore probabilità di raggiungere i livelli raccomandati di consumo di alcuni micronutrien-

ti e ad una riduzione del rischio di sviluppare obesità, eventi CV e diabete, probabilmente grazie al controllo di alcuni importanti fattori di rischio di queste condizioni.

Oggi pane, biscotti, fette biscottate e cereali pronti per la prima colazione rappresentano la fonte principale di carboidrati complessi della prima colazione.

Il latte ed i suoi derivati (il cui consumo, segnalano gli AA, va "protetto" e mantenuto nel tempo) rappresentano la fonte principale di proteine e lipidi.

L'abitudine ad assumere regolarmente una prima colazione completa viene facilitata da una intelligente rotazione dei modelli di prima colazione.

Nel documento vengono segnalati alcuni punti che andrebbero considerati con attenzione:

1. l'equilibrio dei nutrienti nel quadro di una variazione dei modelli della prima colazione in un periodo di tempo di sufficiente ampiezza (almeno una settimana, nel documento vengono proposti e discussi degli esempi);
2. l'equilibrio dei nutrienti nel contesto di tutti i pasti della giornata;
3. l'adeguatezza di assunzione di nutrienti in relazione al livello di attività fisica nel corso della giornata e nel rispetto di ogni stile di vita individuale.

Da queste osservazioni derivano alcuni concetti:

- la prima colazione è parte integrante di uno schema di dieta equilibrato. Oltre alla regolazione del senso di fame e di sazietà nel corso della giornata, essa deve in primo luogo sopperire all'esigenza dell'organismo di fare fronte alle richieste energetiche dopo il digiuno notturno;
- la prima colazione deve prevedere fonti energetiche di rapido utilizzo e di fonti a dismissione più lenta, per prevenire l'ipoglicemia ed il senso di fame reattivi, e modulare il senso di sazietà sia nell'immediato (fino al pasto successivo), ma anche nel corso dell'intera giornata. Non solo carboidrati a differente indice glicemico, quindi, ma anche proteine e grassi entrano necessariamente nel modello ottimale, per la loro capacità di influenzare e prolungare il senso di sazietà. La presenza di alimenti diversi favorisce anche l'assunzione di quantità non trascurabili di micronutrienti. In questo contesto, non è escluso a priori lo spuntino di metà mattina, nel rispetto dei fabbisogni dettati dalla attività fisica e dallo stile di vita in genere;
- in età pediatrica, la prima colazione va sostenuta anche per il particolare ruolo che essa sembra avere da un punto di vista epidemiologico come "marker" (causa o effetto) di una situazione nella quale meno frequentemente si assiste poi allo sviluppo di sovrappeso ed obesità.

Il documento integrale è disponibile in www.nutrition-foundation.it