



La prima colazione?

Il buongiorno si vede dal mattino

Un quinto di quello che mangiamo in una giornata dovremmo gustarlo al mattino, prima di uscire di casa. **La colazione dovrebbe fornirci una giusta quantità di proteine, carboidrati non raffinati e grassi, insieme a minerali, vitamine, fibra e acqua.**

È un pasto importante perché quando ci alziamo, più o meno entusiasti della giornata che ci attende, siamo a corto di energie. Pochi zuccheri in circolazione sono causa di minor concentrazione a scuola, sul lavoro, al volante e da qui ecco ragazzi più disattenti, classi sonnolente o agitate, adulti meno produttivi e maggior rischio di errori ed incidenti.

In inglese la prima colazione si chiama proprio breakfast, ovvero "spezza-digiuno".

Le nostre abitudini al mattino non sono un granché: 'na tazzuriella e caffè, o al massimo un cappuccino, con o senza cornetto, per chi fa colazione al bar. Caffè(latte), pane e marmellata, oppure biscotti per chi mangia a casa. Una colazione dolce, ricca di zuccheri semplici (solubili), velocemente assimilabili, ad alto indice glicemico, e povera in micronutrienti.

In zone rurali e montane tradizionalmente si mangiava un po' di pane, del latte o formaggio, e forse qualche noce, castagna o frutta, a seconda della stagione. **In alcuni paesi, soprattutto in quelli anglosassoni, la prima colazione è un pasto vero e proprio: porridge col latte, uova, salsicce, formaggi, pesce, verdure, frutta.**

Anche in altri paesi, ad es. in Cina, la prima colazione è molto simile ai pasti principali e non comprende, tradizionalmente, niente di dolce. Ovunque ci giriamo, **mettendo il naso fuori casa, scopriamo che la prima colazione è in generale un pasto principalmente salato** (vedi ad es. <http://en.wikipedia.org/wiki/Breakfast#History>).

Ma cosa è meglio? La nostra colazione di oggi, quella povera del passato, quella Anglo-sassone, troppo ricca di grassi animali, o quella orientale? Meglio salata o dolce? Come sempre *in medium stat virtus*. Difficile dire quale sia la colazione ideale. Se si prevede un pranzo leggero e frettoloso, serve una colazione più ricca. Chi invece prevede un pranzo completo, potrà consumare una colazione più modesta.

Dolce? In genere è la colazione preferita nel nostro Paese, ma ricordiamoci che **troppi zuccheri semplici non sono consigliabili**: vengono assimi-

lizzati velocemente e danno energia immediata, il cui effetto svanisce in fretta facendo tornare subito la fame. Questo carico di zuccheri stimola la produzione di insulina. Se esageriamo con zuccheri e altri carboidrati raffinati, l'insulina diventa via via meno efficace

(insulino resistenza): ecco perché il diabete è in aumento. All'insulina sono poi legati fattori ormonali, i cosiddetti fattori di crescita, coinvolti anche nei processi tumorali: quindi dal consumo di troppi zuccheri semplici derivano a cascata tante possibili patologie di questo millennio.

La nostra colazione tipica è piena di zuccheri. Se amiamo il dolce, cerchiamo di sfruttare gli alimenti che ne sono naturalmente ricchi: frutta fresca e secca, farine dolci, come quella di castagne. Sono ottime fonti di vitamine, minerali e fibre.

Anche i cereali che mettiamo in tavola, sotto forma di pane, porridge, fette biscottate o altro, non sono tutti equivalenti. Alcuni, come la segale, pare che vengano assorbiti più lentamente, lasciando sazi più a lungo. In Italia non è molto usata, se non sull'arco Alpino dove si trovano ancora ottimi pani di



segale integrale. I fiocchi di segale, insieme a quelli di avena ed orzo, sono un'ottima base per preparare in casa il muesli (fiocchi di cereali con frutta secca e fresca), un esempio di colazione a basso indice glicemico. Per chi si vuol spingere un po' più in là, chicchi o fiocchi di farro, grano, orzo, avena possono essere bolliti e consumati con latte e frutta cotta.

I grassi nella dieta Mediterranea non sono demonizzati. L'importante è che non siano di origine animale e non siano grassi *trans*.

Una volta ogni tanto una fettina di prosciutto o salame o un po' di burro ci può anche scappare, basta che non sia la norma.

Il grasso per eccellenza è l'olio extravergine di oliva, alla base di focacce e schiacciate che possono

anche il tempo dedicato ai pasti fa parte dello stile Mediterraneo che il mondo ci invidia. Ecco quindi qualche suggerimento di colazione...

...con le uova

tè, caffè o tisana
uova strapazzate al pomodoro (1 uovo + latte 50 g, parmigiano 10 g, 1 piccolo pomodoro)
pane integrale tostato, 75 g
mezza pera

Una colazione salata, ricca in fosforo e folati. Ottima per chi si sveglia per tempo o per il week end, max 1-2 volte alla settimana.

...mediterranea

yogurt scremato 125 g, con miele 10 g e noci 20 g
pane casereccio integrale 50 g
olio extra vergine di oliva 1 cucchiaino
cetrioli 50, g pomodoro 50 g, olive

“ Alzatevi cinque minuti prima per fare con calma: anche il tempo dedicato ai pasti fa parte dello stile Mediterraneo che il mondo ci invidia ”

senz'altro comparire sulle nostre tavole, fin dal primo mattino, soprattutto se fatte con farine integrali e con l'aggiunta di semi o noci.

Attenzione invece a biscotti e merendine: leggete le etichette per vedere che grassi contengono e in che percentuale.

Sappiamo bene che la prima colazione è il pasto meno modificabile, ma cerchiamo di variare almeno un po'. **Di seguito trovate qualche esempio di colazioni che apportano circa 400 kcal** (il 20% delle 2000 chilocalorie che si usano come riferimento) e sono **senza zuccheri aggiunti** (a parte un po' di miele in una delle colazioni).

Un consiglio? Alzatevi cinque minuti prima per fare con calma:

10 g, origano
frutta di stagione, 50 g
tè, caffè o tisana
Forse un po' insolita, ma molto Mediterranea e ricca di vitamina C e fibra.

...con il muesli

fiocchi di avena, segale e orzo, con noci, mandorle, uvetta, germe di grano
yogurt parz. scremato
frutta a pezzetti
tè, caffè o tisana
Semplice e veloce, ottima per tutti i giorni: tanta fibra, carboidrati a basso indice glicemico, vitamina E.

...con necci (frittelline di farina di castagne), crêpes, pancakes, blinis (pancakes dell'est Europa) o simili

pancakes, crêpes o meglio ancora necci



salmone affumicato 50 g, oppure ricotta 100 g, oppure....

mix di verdure spremuta

tè, caffè o tisana

Da preparare e gustare con calma, per una domenica con gli amici.

...dolce e salato

cioccolata calda
pane integrale alle noci, 80 g
macedonia di frutta fresca
Se fai il pane in casa, prova la variante con le noci (o altra frutta secca)

... e se proprio non hai tempo

una manciata di frutta secca
un pezzo di pane integrale
un bicchiere di latte
un mandarino
In un attimo hai assemblato una colazione equilibrata

... e se proprio, proprio non hai tempo

formaggio stagionato (50 g)
un pezzo di pane integrale
una mela da sgranocchiare andando al lavoro
acqua
Al posto del latte un po' di formaggio, per il giusto apporto di calcio