



Roma, 18 giugno 2018 - Saltare la prima colazione, o non assumerla in maniera adeguata, ha un effetto sull'aumento di peso, in ogni fascia di età, come confermano numerosi studi. Non solo: uno studio appena pubblicato ha messo in evidenza che le abitudini scorrette dei genitori, come saltare la prima colazione, possono influenzare le abitudini alimentari dei figli, svolgendo un ruolo importante nello sviluppo dell'obesità infantile (Okada C, Tabuchi T, Iso H., 2018).

Un messaggio che gli italiani sembrano aver capito, tanto che dei 23 milioni di italiani a dieta - il 45% ha infatti seguito un regime particolare nell'ultimo anno - solo il 2% salta la prima colazione e il 14% ritiene che sia meglio evitare di mangiare al mattino per dimagrire.

Ma se questa è una buona notizia resistono dubbi e convinzioni scorrette: 1 italiano su 2 pensa (sbagliando) che sia più indicata una colazione proteica e per il 56% andrebbero evitati alimenti con carboidrati, come i dolci, che invece costituiscono il carburante necessario ad iniziare la giornata, anche per chi vuole perdere peso.

Questi alcuni dati emersi dall'indagine "Colazione & dieta" realizzata dall'Osservatorio Doxa-AIDEPI "Io comincio bene" su un campione nazionale rappresentativo della popolazione italiana di 1.000 persone. La campagna, voluta e sostenuta da AIDEPI (Associazione delle industrie del dolce e della pasta italiane), da diversi anni promuove il valore della prima colazione.



Dott.ssa Silvia Migliaccio

**Per 1 italiano su 2 la colazione cambia quando si è a dieta. Il Nutrizionista: “Attenzione a non sottostimare questo pasto”**

Che sia una dieta preparata da un esperto (strada seguita dal 18% degli italiani) o che si stiano semplicemente riducendo le dosi di quello che mangia, come fa il 26% dei nostri connazionali, che si voglia seguire una delle moltissime diete di moda, dalle iperproteiche alla Dash, dalla “mima digiuno” a quella “della mente” o altre in voga (scelte dal 17%), il 51% degli italiani a dieta tende a modificare il proprio modo di fare colazione.

In che modo? La maggior parte (25%) diminuendo le quantità dei prodotti che consuma abitualmente o seguendo quanto prescritto dalla dieta che si sta seguendo (24%). Solo il 2% inizia a saltare la colazione. C'è poi un 28% che continua a consumare lo stesso pasto, soprattutto perché viene ritenuto già appropriato (11%) o perché considerato importante e da non ridimensionare (10%).

“La prima colazione - commenta la nutrizionista Silvia Migliaccio - è un pasto importante e non va trascurato o ridimensionato. Deve essere completo, leggero e digeribile anche per chi sta seguendo un regime ipocalorico per dimagrire e prevedere tutti i nutrienti (carboidrati, proteine, grassi, vitamine e sali minerali). Deve coprire, a livello di energia, il 20-25%, delle calorie complessive giornaliere. È importante ricordare che uno stile di vita scorretto è tra le cause più frequenti dell'incremento di peso corporeo: infatti uno stile di vita sedentario, con una ridotta attività fisica ed un'alimentazione inadeguata con un'irregolare assunzione dei pasti durante la giornata sembra possa essere un fattore rilevante per l'incremento del peso corporeo. Dati recentemente pubblicati sembrano mettere in evidenza come saltare la prima colazione o non assumerla in maniera adeguata possa svolgere un ruolo importante nello sviluppo di un incremento del sovrappeso e obesità sia nell'infanzia, che nella popolazione adulta così come nella popolazione anziana.”

**Colazione a dieta: sì a quella dolce con latte e frutta**

Rinunciare alla colazione dolce accompagnata dal latte quando si è a dieta? Sbagliato per la nutrizionista, anche se sono gli errori più comuni commessi dagli italiani. Per il 56% infatti andrebbero eliminati i dolci, il 42% ritiene che eliminare il latte aiuti a dimagrire il 28% pensa che per perdere peso sia bene fare

colazione con solo un frutto. Consumare solo un caffè senza zucchero, non è corretto (anche se lo ritengono utile durante una dieta il 21% degli italiani).

“Un buon modello prevede alimenti solidi ricchi di carboidrati (semplici e complessi), latte o yogurt (o altre bevande, come tè, infusi o centrifughe) e frutta di stagione - continua la nutrizionista - Bene dunque inserire prodotti come pane, biscotti, fette biscottate, cereali, muesli o merendine. Il latte è una bevanda a cui non rinunciare, apporta una quota di proteine e grassi utili a stimolare il senso di sazietà in quantità tutto sommato contenute. Latte e derivati contengono inoltre buone quantità di calcio e fosforo molto biodisponibili. Per finire è consigliabile inserire un frutto, da scegliere sempre tra quelli di stagione: apportano fibre, sali minerali, vitamine, polifenoli, come antiossidanti e acqua”.

### **Colazione: per chi è a dieta è il pasto preferito**

Chi segue una dieta, si sa, spesso incontra delle difficoltà per tener fede ai propri buoni propositi, tra rinunce e porzioni sacrificate. La colazione rappresenta, per tutti, un momento connotato da sensazioni estremamente positive. Ecco allora che per il 47% rappresenta un momento di carica di energia prima di affrontare una giornata di privazioni, per il 25% è una parentesi di buonumore che profuma di dolce e caffè, per il 23% è un momento spensierato cui non si pensa al cibo come nemico.