

**DAGLI ADOLESCENTI ALLE DONNE IN GRAVIDANZA, FINO AGLI ‘OVER 65’:**

**I CONSIGLI (E I MENU) MESSI A PUNTO DAGLI ESPERTI PER PORTARE IN TAVOLA**

**LA COLAZIONE “GIUSTA” PER OGNI FASE DELLA VITA**

* *Ad ogni età, la sua prima colazione: non esistono controindicazioni per questo pasto, ma solo benefici.*

*“Fare colazione quotidianamente è importante per tutti, perché si rompe il lungo digiuno notturno e, dopo il risveglio, ci si prepara ad affrontare le attività quotidiane”, sostengono gli esperti.*

* *Le esigenze nutrizionali possono però cambiare a seconda dell’età e delle fasi della vita, ma devono comunque sempre rispondere alle necessità di macro e micro-nutrienti fondamentali: anche al mattino, è consigliato quindi scegliere alimenti che li contengano, ma che siano allo stesso modo appaganti e gratificanti e per il palato.*
* *“Io Comincio Bene” (*[*www.iocominciobene.it*](http://www.iocominciobene.it)*), la campagna promossa da Unione Italiana Food per sostenere il valore della prima colazione in Italia, ha messo a punto – con il contributo della Prof.ssa Silvia Migliaccio (Specialista in endocrinologia e malattie del metabolismo) – una serie di consigli e menù per suggerire quali alimenti preferire nelle diverse fasi della vita, con un focus su 3 tipologie specifiche di target: gli adolescenti, le donne in gravidanza e gli over 65.*

*23 novembre 2023 –* La prima colazione occupa un posto di assoluto rilievo nella nostra giornata alimentare e, costituendo il primo pasto del mattino, condiziona di conseguenza il ritmo fame/sazietà nell’arco delle 24 ore. **Fare una prima colazione completa ed equilibrata**, fin dalla prima infanzia, e mantenerla tale anche durante l’adolescenza e in età adulta, **favorisce lo sviluppo di un buono stato di nutrizione e di salute**, nel corso di tutta la vita[[1]](#footnote-1). Questa buona pratica è infatti considerata una delle ‘armi’ più efficaci anche nella lotta contro l’obesità e le malattie cardio-metaboliche.

Per ribadire l’importanza del primo pasto del mattino, **“Io Comincio Bene”** ([**www.iocominciobene.it**](http://www.iocominciobene.it))**, la campagna promossa da Unione Italiana Food per sostenere il valore della prima colazione in Italia**, ha analizzato - con il contributo della **Prof.ssa Silvia Migliaccio**, Specialista in Endocrinologia e Malattie del metabolismo - gli elementi distintivi nelle abitudini a colazione degli **adolescenti**, delle **donne in gravidanza** e degli **over 65**, mettendo a punto **3 tipologie di menù dedicati** a queste specifiche categorie.

*“Le esigenze nutrizionali di ciascuno possono cambiare a seconda delle età e delle fasi della propria vita, ma i pasti principali – come la colazione – devono in ogni caso soddisfare le necessità di macro e micro-nutrienti che sono fondamentali ad ogni età, anche se possono variare nel corso della vita. Infatti, le porzioni, in termini di quantità e quindi di grammatura, devono essere proporzionate alle diverse necessità energetiche che possono variare sulla base delle esigenze fisiologiche”,* sostiene la**Prof.ssa Migliaccio.**

**ADOLESCENTI: UNA BUONA E SANA COLAZIONE, OGNI MATTINA, AUMENTA IL RENDIMENTO SCOLASTICO**

Tra ritmi frenetici, attività extracurriculari e orari ‘sballati’, gli adolescenti rappresentano una categoria esposta al rischio di saltare la colazione[[2]](#footnote-2). **Mancare l’appuntamento con il primo pasto del mattino**, secondo gli esperti, **influirebbe negativamente sulle prestazioni scolastiche e anche sul livello di concentrazione**, oltre a favorire un aumento di stress e ansia. *“La colazione permette di iniziare la giornata con la giusta dose di vigore. Il nostro cervello necessita di glucosio per lavorare al meglio. Spesso, un minor grado di attenzione e concentrazione in classe possono essere un segnale d’allarme, che deve far riflettere sulla possibile carenza di energia per il cervello, conseguente alla mancata introduzione di una buona colazione. Alcuni studi affermano inoltre che fare colazione in modo corretto aumenterebbe il rendimento scolastico degli studenti.”,* spiega la **Prof.ssa Migliaccio.** A queste considerazioni va aggiunta la consapevolezza che le abitudini consolidate nell’adolescenza permangono spesso in età adulta: **un adolescente che tende a saltare il primo pasto al mattino è destinato a portare con sè questa cattiva abitudine anche in età adulta.**

La Prof.ssa Migliaccio suggerisce, **per la colazione degli adolescenti,** **un menu pensato per un consumo “veloce”:** una spremuta d’arancia con dei biscotti, oppure una fetta di dolce o una merendina; in alternativa, uno yogurt o un bicchiere di latte o di una bevanda a base vegetale con cereali; per chi preferisce il salato, anche un toast con del prosciutto e formaggio*. “Al mattino, dobbiamo essere sicuri di introdurre nel nostro organismo una buona quantità di carboidrati, ma anche di proteine e una piccola quota di grassi. È sempre bene ricordare anche che dobbiamo idratare il nostro organismo e quindi che la prima colazione può essere un buon momento per bere e idratarci, soprattutto dopo il riposo notturno”*, conclude la **Prof.ssa Migliaccio.**

**IN GRAVIDANZA, LA COLAZIONE È UN’ALLEATA PER COMBATTERE LA NAUSEA**

Secondo i dati dell'Osservatorio “Io Comincio Bene**”[[3]](#footnote-3), circa 1 mamma su 2 (45%) considera la prima colazione il pasto fondamentale della gravidanza** e quasi 8 mamme su 10 (77%) dichiarano di averla consumata tutti i giorni durante i 9 mesi di attesa.  Fare una corretta ed equilibrata colazione in gravidanza **serve anche a tenere sotto controllo il peso**: lo pensa il 38% delle intervistate, secondo cui il primo pasto del mattino può aiutare, più di pranzo e cena, a non prendere troppi chili quando si è in dolce attesa. *“Per le donne in gravidanza è importante assecondare le necessità specifiche che possono insorgere in ogni caso specifico. È bene fare sempre dei piccoli pasti, ma frequenti, per evitare nausea o pirosi. A volte, al mattino, è meglio assumere alimenti secchi come i biscotti”,* suggerisce la **Prof.ssa Migliaccio**. Un buono stato di salute materno, così come anche un corretto stile di vita, è fondamentale per permettere il giusto sviluppo del nascituro. Quindi anche un’alimentazione equilibrata svolge un ruolo importante per la salute della mamma e del bambino. *“Gli alimenti da preferire, anche al mattino, comprendono carboidrati complessi, preferibilmente integrali e poveri di grassi per ottimizzare la dieta e mantenere un buon controllo dei livelli glicemici e dell’assetto lipidico”,* sostiene l’esperta.

**Il menu della colazione in gravidanza** può essere dolce o salato, a seconda delle specifiche necessità, ma anche sulla base dei diversi gusti. Si può assumere del latte o yogurt o un cappuccino con caffè decaffeinato, abbinando biscotti o una fetta di dolce o fette biscottate, aggiungendo marmellata, miele o crema spalmabile a base di nocciola. In alternativa, il dolce può essere sostituito da cornflakes e frutta secca, sempre con del latte oppure uno yogurt; per le amanti della colazione salata, un toast con formaggio può essere una gustosa alternativa. Ad ogni tipo di colazione si può abbinare anche un frutto fresco.

**PER GLI OVER 65, IL PRIMO PASTO DEL MATTINO AIUTA A RECUPERARE L’APPETITO**

*“La colazione deve essere gratificante ad ogni età. In particolare, nelle decadi più avanzate della vita, si possono manifestare cambiamenti del gusto, difficoltà digestive, inappetenza e astenia. La colazione può quindi diventare uno strumento che aiuta a recuperare l’appetito”,* spiega la **Prof.ssa Migliaccio.** *“Sarebbe un grave errore, in età avanzata, saltare tout court la colazione oppure, al contrario, consumare un pasto troppo ricco di grassi o carboidrati semplici*”.[[4]](#footnote-4)

Inoltre, bisogna ricordare che una buona e corretta colazione, che comprenda tutti i macronutrienti, contribuisce a **contrastare la sarcopenia** e a **favorire il miglioramento delle funzioni cognitive**. L’assunzione di latte e/o di yogurt parzialmente scremato, per ridurre l’apporto di grassi, consente di aumentare l’apporto di calcio e **ridurre il rischio di osteopenia e osteoporosi senile**, oltre che a contribuire all’assunzione di proteine ad elevato valore biologico, particolarmente importanti per gli anziani.

**E per quanto riguarda il menu -tipo da consumare al mattino, dopo i 65 anni?** Via libera a: latte, yogurt o bevande vegetali, ma anche spremute oppure frullati di frutta, insieme a biscotti, cereali, pane, fette biscottate. E poiché a volte, con l’aumentare degli anni diminuisce la percezione gustativa, al pane oppure alle fette biscottate possono essere aggiunti miele o marmellata oppure un velo di crema spalmabile alle nocciole o di arachidi.

**Ufficio stampa “Io Comincio Bene”- Unione Italiana Food c/o INC – Istituto Nazionale per la Comunicazione**

Claudia Cantonetti 348.6347632; [c.cantonetti@inc-comunicazione.it](mailto:c.cantonetti@inc-comunicazione.it)

Ludovica Sampalmieri 345.4000009; [l.sampalmieri@inc-comunicazione.it](mailto:l.sampalmieri@inc-comunicazione.it)

1. Documento SINU-SISA 2018/19 [↑](#footnote-ref-1)
2. Documento SINU-SISA 2018/19 [↑](#footnote-ref-2)
3. Dati Doxa- UnionFood 2020, survey realizzata su un campione di 401 mamme, con figli 0 – 10 anni [↑](#footnote-ref-3)
4. Documento SINU-SISA 2018/19 [↑](#footnote-ref-4)