

IL BUONGIORNO SI VEDE DALLA

PRIMA COLAZIONE!

n. 47
SETTEMBRE 2013

DI ANDREA GHISELLI

DIRENTE DI RICERCA DELL'INRAN, L'ISTITUTO NAZIONALE
DI RICERCA PER GLI ALIMENTI E LA NUTRIZIONE

La prima colazione è universalmente considerata come uno dei pasti fondamentali della giornata, se non il più importante. E non solamente, come comunemente si pensa, per il bambino ma anche per l'adulto. L'importanza che le viene attribuita dagli organi di salute pubblica e dalle società scientifiche, che si traduce in varie iniziative di educazione alimentare e documenti di consenso [1], non coincide tuttavia con quella **percepita dalla popolazione, che molto spesso la ritiene un pasto superfluo, una perdita di tempo, se non addirittura un'insidia in quanto ulteriore occasione di assunzione di calorie.** Nonostante i ritmi della vita moderna ci sottraggano sempre più tempo, la prima colazione non è un pasto inutile o peri-

coloso, anzi, **per un adeguato equilibrio nutrizionale e addirittura per la prevenzione di alcune patologie croniche** è invece necessario dedicare un po' del proprio tempo nel prepararla oltre che nel consumarla. Un po' di tempo serve, magari insieme a tutta la famiglia, perché non basta farla, è necessario farla per bene. **Chi abitualmente consuma la prima colazione adeguata infatti avrà maggiori probabilità di assumere nutrienti importanti per la salute, tra i quali fibra, carboidrati totali, minerali importanti come il calcio, vitamine ecc. mentre avrà un'assunzione inferiore di grassi e colesterolo [2-5].** Il miglioramento dello stato di nutrizione non è però, se pure estremamente importante, l'unico effetto di una prima colazione ben fatta: il miglioramento delle performance cognitive, della capacità di concentrazione, di memoria e di apprendimento sono altri effetti importanti, soprattutto nel bambino, ma apprezzabili anche nell'adulto [6, 7]. La colazione costituisce infatti il primo rifornimento della giornata dopo una notte di digiuno (6-8 ore per gli adulti, 8-10 per i bambini) e saltare la prima colazione, o farla in maniera inadeguata, significherà quindi affrontare le prime ore della mattinata in riserva, in carenza energetica. Ovviamente, oltre alla soddisfazione del fabbi-

(Continua a pagina 2)

Tabella 2.
caratteristiche della

COLAZIONE IDEALE

Tutta la famiglia deve fare colazione insieme: 'Buon esempio' genitoriale

Cibi appetitosi e gradevoli

Cibi sani: bilanciati sia in micro che macro nutrienti

Apporto bilanciato 20 – 35% dell'apporto calorico totale

Scelta tra i seguenti tre gruppi di alimenti (1 + 2 + 3):

1. Latte e derivati (a basso contenuto di grasso)
2. Cereali (preferibilmente integrali)
3. Frutta (fresca o in succo; senza zucchero)



QUANTITA' E QUALITA' DELLA PRIMA COLAZIONE

Una prima colazione energetica sufficiente deve fornire il 15-20% ma anche di più delle calorie complessive della giornata, vale a dire che per un fabbisogno medio di 2000 kcal deve essere almeno pari a 400 kcal. **Molto spesso si ritiene che con un caffè e un biscotto abbiamo soddisfatto le nostre esigenze caloriche** ma basta osservare la Tabella 1, nella quale sono riportati 8 differenti tipi di colazione tra le più comuni, ci si rende conto che non è affatto facile raggiungere le 400 kcal e che c'è ampio spazio per una serie di scelte. **La colazione tipica del bar, come si può infatti vedere, è nettamente al di sotto delle 400 kcal.** Può quindi essere considerata un **rinforzo** di una prima colazione velocemente consumata a casa, oppure una base per uno **spuntino integrativo**, ad esempio con yogurt, considerando che il quantitativo di latte del cappuccino è intorno ai 100-120 ml e quindi la metà della quantità quotidiana raccomandata. Oltre ad essere **energeticamente sufficiente**, la prima colazione deve essere, come abbiamo accennato più sopra, **qualitativamente adeguata**. Difficile definire un menu standard perché ogni Paese "costruisce" la colazione con gli

alimenti tipici e secondo le tradizioni locali, ma fondamentalmente gli elementi comuni della stragrande maggioranza delle colazioni sono latticini (latte nella maggioranza dei casi, seguito da yogurt e formaggi), cereali (biscotti, pane, fette biscottate, prodotti da forno), carni conservate, frutta. Un modello "ideale" di prima colazione è stato delineato qualche anno fa da Giovannini e collaboratori [14] e riportato in tabella 2. Oltre a sottolineare l'importanza di gradevolezza e convivialità, **viene definita essenziale l'assunzione contemporanea di latticini, cereali e frutta.** Sulla stessa linea è stato proposto un indice di adeguatezza della prima colazione (Breakfast Quality Index), che è il risultato di una serie di 10 items riportati in tabella 3. In altre parole maggiore è il punteggio, maggiore è la qualità della prima colazione [15]. Un recente studio tutto italiano condotto su oltre 18000 soggetti adulti reclutati nel progetto moli-sani [16] ha messo in evidenza che la tipica colazione italiana, che riflette sostanzialmente i dettami precedentemente esposti, poiché **a base di prodotti lattiero caseari e prodotti da forno, esercita un fattore protettivo nei confronti dell'eccedenza ponderale, della pressione arteriosa, dell'iperglicemia e della colesterolemia.**

(Continua da pagina 1)

sogno energetico anche la qualità della colazione ha un ruolo importante poiché **pasti con indice e carico glicemico più basso hanno un effetto migliore sulle performance cognitive [8], sulla sazietà [9] e conseguentemente sull'appetito al pasto successivo [10].** Ecco che si profila un altro importante ruolo della prima colazione: **è il pasto che condiziona il corretto alternarsi fame/sazietà dell'intera giornata.** Ecco quindi che saltare la prima colazione, o farla male, significa anche arrivare all'ora della merenda o del pasto successivo con un appetito esagerato. C'è quindi bisogno che un'adeguata quota di energia derivi da fonti ad assorbimento medio e rapido, come i **carboidrati**, il cui sapore dolce e gradevole aiuterà a superare quella tipica svogliatezza di molti bambini nei confronti di una colazione monotona, oltre che a coprire i fabbisogni. Un'energia ad assorbimento più lento sarà invece necessaria per regolare la sazietà fino al pasto successivo. **Grassi e proteine** collaborano sia nella gradevolezza del pasto che nel dare sazietà e prolungarla nel tempo. Non è un caso infatti che **saltare la colazione o farla in modo inadeguato può condurre a sovrappeso, obesità [11, 12] e malattie metaboliche [13].**

Tabella 3
Indice di adeguatezza della prima colazione

ITEM INCLUSI	PUNTEGGIO
Cereali e derivati pane, cereali da colazione, biscotti, prodotti da forno	1 0
Frutta e vegetali frutta, succhi di frutta, vegetali	1 0
Latte e derivati interi o parzialmente scremati, yogurt, formaggio	1 0
Alimenti ricchi di zuccheri semplici (zucchero, marmellata, miele) < 5% dell'energia totale	1 0
Alimenti ricchi di monoinsaturi oli vegetali	1 0
Aderenza al fabbisogno energetico (20-25% dell'energia giornaliera)	1 0
Monoinsaturi:Saturi > mediana	1 0
Cereali+Frutta+Latte e derivati nello stesso pasto	1 0
Calcio (200-300 mg)	1 0
Assenza di alimenti ricchi di grassi saturi e trans	1 0



LA COLAZIONE

DEGLI ITALIANI

Gli italiani, secondo un'indagine DOXA commissionata nel 2013 da AIDEPI (Associazione delle Industrie del Dolce e della Pasta Italiana) per la Campagna "Io comincio bene", proprio mirata alla prima colazione (<http://www.iocominciobene.it>), sono ancora sostanzialmente affezionato alla colazione, anche se **il numero di italiani che non la fa per nulla (14%) e di chi la fa solo qualche volta (8%) è in crescita** rispetto alla precedente indagine del 2004. Preoccupante soprattutto la situazione nel **sexso maschile**, nel quale la percentuale di chi non la fa per niente o saltuariamente raggiunge il 30%. Solo il 64% degli italiani considera la colazione un pasto gradevole ed ecco per quale motivo tra le caratteristiche fondamentali della prima colazione riportata in Tabella 2 è stata sottolineata la gradevolezza degli alimenti. Evidentemente il 36% degli italiani fa la prima colazione per "dovere". Tra coloro che saltano, la metà dichiara di non avere particolarmente fame al mattino e il 34% di non avere tempo. A questo proposito dal punto di vista nutrizionale - benché l'ideale sia, come è stato detto, effettuare la prima colazione in casa, con tutta la famiglia, prendendosi il tempo necessario per sedersi al tavolino e consumare una razione che copra almeno il 20% dell'energia giornaliera - si può, in deroga, per l'adulto non

certo per il bambino, effettuare la prima colazione al bar. **L'importante è che nella prima metà della mattina si riesca a introdurre il 20-30% dell'energia quotidiana** (colazione più spuntino), in modo da consumare successivamente un pranzo non troppo abbondante. **Un dato positivo** che scaturisce dall'indagine è che rispetto al 2004 sta aumentando il quantitativo di persone che fa la prima colazione a casa e diminuisce la quota di persone che la fa solamente fuori casa. **Un altro risultato rassicurante consiste nel fatto che prodotti lattiero-caseari** (principalmente latte, cappuccino e caffelatte) e **cereali** (principalmente biscotti, pane e fette biscottate) rappresentino la centralità della colazione degli italiani, che qualcuno accompagna con un poco di frutta o succo. **La presenza di prodotti lattiero caseari nella colazione** non ha solamente il vantaggio di fornire calcio ed energia equilibrata tra i vari macronutrienti, ma una non trascurabile azione di modulazione della sazietà e dell'indice glicemico del pasto. **La presenza di proteine di latte, yogurt o formaggi** in un pasto diminuiscono in maniera sensibile la **risposta glicemica** con evidenti miglioramenti della sazietà e del carico glicemico complessivo [17, 18]. Ed è proprio **la colazione nutriente ma a basso carico glicemico** quella che, come si è detto precedentemente, **assicura le migliori performance cognitive e le migliori azioni preventive nei confronti delle malattie metaboliche**. Quindi

di **sia che si faccia una colazione dolce come quella tipica degli italiani sia che sia salata come abitudine anglosassone**, latte/yogurt nella prima e yogurt/formaggio nella seconda svolgono azioni metaboliche molto importanti.

Concludendo, è estremamente importante rendere la colazione il pasto più piacevole della giornata cercando di compiere tutte quelle azioni che possano facilitare il compito: alzarsi 10 minuti prima, apparecchiare la tavola per noi e i nostri bambini, non fare mai mancare cereali, latticini e frutta. Per vincere la fisiologica inappetenza di alcuni, soprattutto dei bambini, si possono invogliare con prodotti dolci, anche come "correzioni" del latte, purché non si esageri e, riportando una frase di un recentissima pubblicazione sulla prima colazione [19]:

E' quindi importante aiutare i bambini ad acquisire le informazioni necessarie per scegliere consapevolmente il cibo di cui hanno bisogno per crescere e per mantenere salute e benessere, sottolineando la necessità di una prima colazione consumata regolarmente ogni giorno e quanto incide sulla nostra vita personale, sui gusti, sui sentimenti e su socialità e ambiente; tutte queste azioni sono volte a migliorare le nostre abitudini alimentari e a trasformare il primo mattino in un piacevole e delizioso momento di pace e tranquillità che consenta di affrontare con ottimismo il risveglio. C'è bisogno di un approccio sistematico che comprenda tutto ciò che sia capace di influenzare il nostro rapporto con la prima colazione.





alimento	TRADIZIONALE (1)	kcal
LATTE 250 ml		160
PANE INTEGRALE 50 g		115
BURRO 10 g		85
MARMELLATA 10 g		22
ARANCIA 150 g		50
ENERGIA	432	
%	21,6	



alimento	TRADIZIONALE (2)	kcal
LATTE 250 ml		160
BISCOTTI 30 g		135
BANANA 150 g		97
ENERGIA	392	
%	19,6	



alimento	DOLCE (1)	kcal
LATTE 250 ml		160
PANE 50 g		115
CREMA		
ALLE NOCCIOLE 15 g		81
ARANCIATA 150 g		50
ENERGIA	406	
%	20,3	



alimento	DOLCE (2)	kcal
LATTE 250 ml		160
CORN FLAKES		
AL CIOCCOLATO 30 g		134
MELA 150 g		60
ENERGIA	354	
%	17,7	



Tabella 1.

ESEMPI DI POSSIBILI COMBINAZIONI DI ALIMENTI PER UNA CORRETTA PRIMA COLAZIONE

ENERGIA = l'energia totale del pasto

% = la percentuale di energia per un fabbisogno medio di 2000 kcal

alimento	SALATA (1)	kcal
YOGURT 125 g		80
PANE CASSETTA 2 fette		105
FORMAGGIO FUSO		
A FETTE 30 g		70
PROSCIUTTO COTTO 40 g		53
SUCCO DI FRUTTA 150 ml		86
ENERGIA	394	
%	19,7	



alimento	SALATA (2)	kcal
UOVO uno		77
FORMAGGIO 30 g		115
YOGURT 125 g		80
MUESLI 20 g		72
KIWI 150 g		66
ENERGIA	410	
%	20,5	



alimento	FUORICASA	kcal
CAPPUCCINO 120 ml		80
CORNETTO 50 g		226
ENERGIA	306	
%	15,3	



alimento	DOLCE/SALATA	kcal
LATTE 250 ml		160
PANE INTEGRALE 50 g		115
FORMAGGIO 25 g		77
PESCHE SCIROPATE 50 g		55
ENERGIA	407	
%	20,3	



L'attendibile

è la newsletter mensile di Assolatte (Associazione che rappresenta le imprese che operano nel settore lattiero caseario). L'attendibile si propone come strumento d'informazione sulle tematiche legate al latte yogurt formaggi e burro dal punto di vista nutrizionale, culturale, storico, economico, normativo e di sicurezza alimentare.

La newsletter

si avvale della collaborazione di un Comitato Scientifico.

La ristampa

delle informazioni contenute in questa newsletter è consentita e gratuita purché si indichi la fonte.

Direttore editoriale: **Adriano Hribal**

Coordinamento redazionale: **Andrea Ghiselli**

Coordinamento editoriale: **Carmen Besta**

Bibliografia

1. Marangoni, F., et al., *A consensus document on the role of breakfast in the attainment and maintenance of health and wellness*. Acta Biomed, 2009. **80**(2): p. 166-71.
2. Deshmukh-Taskar, P.R., et al., *The relationship of breakfast skipping and type of breakfast consumption with nutrient intake and weight status in children and adolescents: the National Health and Nutrition Examination Survey 1999-2006*. J Am Diet Assoc, 2010. **110**(6): p. 869-78.
3. Nicklas, T.A., et al., *Breakfast consumption with and without vitamin-mineral supplement use favorably impacts daily nutrient intake of ninth-grade students*. J Adolesc Health, 2000. **27**(5): p. 314-21.
4. Peters, B.S., et al., *The influence of breakfast and dairy products on dietary calcium and vitamin D intake in postpubertal adolescents and young adults*. J Hum Nutr Diet, 2012. **25**(1): p. 69-74.
5. Gibson, S., *Micronutrient intakes, micronutrient status and lipid profiles among young people consuming different amounts of breakfast cereals: further analysis of data from the National Diet and Nutrition Survey of Young People aged 4 to 18 years*. Public Health Nutr, 2003. **6**(8): p. 815-20.
6. Pivik, R.T., et al., *Eating breakfast enhances the efficiency of neural networks engaged during mental arithmetic in school-aged children*. Physiol Behav, 2012. **106**(4): p. 548-55.
7. Rampersaud, G.C., et al., *Breakfast habits, nutritional status, body weight, and academic performance in children and adolescents*. J Am Diet Assoc, 2005. **105**(5): p. 743-60; quiz 761-2.
8. Cueto, S., *Breakfast and performance*. Public Health Nutr, 2001. **4**(6A): p. 1429-31.
9. Nicklas, T.A., et al., *Eating patterns and obesity in children. The Bogalusa Heart Study*. Am J Prev Med, 2003. **25**(1): p. 9-16.
10. Warren, J.M., C.J. Henry, and V. Simonite, *Low glycemic index breakfasts and reduced food intake in preadolescent children*. Pediatrics, 2003. **112**(5): p. e414.
11. Affenito, S.G., et al., *Breakfast consumption by African-American and white adolescent girls correlates positively with calcium and fiber intake and negatively with body mass index*. J Am Diet Assoc, 2005. **105**(6): p. 938-45.
12. Roblin, L., *Childhood obesity: food, nutrient, and eating-habit trends and influences*. Appl Physiol Nutr Metab, 2007. **32**(4): p. 635-45.
13. Ruxton, C.H. and T.R. Kirk, *Breakfast: a review of associations with measures of dietary intake, physiology and biochemistry*. Br J Nutr, 1997. **78**(2): p. 199-213.
14. Giovannini, M., et al., *Breakfast: a good habit, not a repetitive custom*. J Int Med Res, 2008. **36**(4): p. 613-24.
15. Monteagudo, C., et al., *Proposal for a Breakfast Quality Index (BQI) for children and adolescents*. Public Health Nutr, 2013. **16**(4): p. 639-44.
16. di Giuseppe, R., et al., *Typical breakfast food consumption and risk factors for cardiovascular disease in a large sample of Italian adults*. Nutr Metab Cardiovasc Dis, 2012. **22**(4): p. 347-54.
17. Ballard, K.D., et al., *Low-Fat Milk Ingestion Prevents Postprandial Hyperglycemia-Mediated Impairments in Vascular Endothelial Function in Obese Individuals with Metabolic Syndrome*. J Nutr, 2013.
18. Gunnerud, U., et al., *The glycemic, insulinemic and plasma amino acid responses to equi-carbohydrate milk meals, a pilot- study of bovine and human milk*. Nutr J, 2012. **11**: p. 83.
19. Affinita, A., et al., *Breakfast: a multidisciplinary approach*. Ital J Pediatr, 2013. **39**: p. 44.

Il Comitato Scientifico de L'attendibile:

Dottor Umberto Agrimi

(Direttore del Dipartimento di Sanità pubblica veterinaria e Sicurezza alimentare - Istituto Superiore di Sanità)

Dottor Maurizio Casasco

(Presidente della Federazione Medico Sportiva Italiana)

Onorevole Paolo De Castro

(Presidente della Commissione agricoltura del Parlamento Europeo)

Avvocato Massimiliano Dona

(Segretario generale Unione Nazionale Consumatori)

Professor Enrico Finzi

(Presidente di Astra Ricerche)

Dottor Andrea Ghiselli

(Dirigente di ricerca INRAN)

Professor Lorenzo Morelli

(Ordinario in "Biologia dei Microrganismi" Università Cattolica del Sacro Cuore, Piacenza)

Professor Erasmo Neviani

(Docente di Microbiologia degli Alimenti presso la Facoltà di Scienze e Tecnologie Alimentari di Parma)

Avvocato Carlo Orlandi

(Presidente comitato di controllo Istituto Autodisciplina Pubblicitaria)

Dottor Andrea Poli

(Direttore scientifico NFI - Nutrition Foundation of Italy)

Professor Giuseppe Rotilio

(ordinario di Biochimica all'Università di Roma Tor Vergata)

Professor Vittorio Silano

(Presidente del Comitato Scientifico EFSA)

Avvocato Giuseppe Allocca

(Consulente aziendale, esperto in diritto alimentare)

Assolatte
ASSOCIAZIONE ITALIANA
LATTIERO CASEARIA

Per ulteriori informazioni:

Assolatte - redazione L'attendibile
via Adige, 20 › 20135 Milano
tel. 02.72021817 › fax 02.72021838
e-mail: lattendibile@assolatte.it
internet: www.assolatte.it