

Con la colazione la dieta è più sana

Oltre ai suoi possibili effetti benefici nella prevenzione del sovrappeso e dell'obesità, la prima colazione è stata anche associata con una alimentazione, e uno stile di vita, complessivamente più corretti. In particolare, i bambini che fanno regolarmente la prima colazione tendono a fare scelte più corrette nella giornata e ad avere un profilo nutrizionale migliore rispetto agli altri ⁽²⁾. L'abitudine ad iniziare la giornata con questo primo pasto è stata associata con **maggiori apporti di vitamine A, C e B2, di calcio, zinco, ferro e di fibra** ⁽²⁾. Inoltre, il consumo della prima colazione, in particolare quando include cereali pronti, è stato anche associato con maggiori apporti di carboidrati e con minori apporti di grassi ⁽⁶⁾. Tutto questo, insieme ai vantaggi che derivano da un buon frazionamento delle calorie giornaliere (importante per modulare l'appetito e gli apporti energetici), potrebbe contribuire a spiegare l'associazione osservata fra regolare consumo della prima colazione e migliori parametri metabolici quali, in particolare, **minori livelli plasmatici di colesterolo**, osservati anche nei bambini ⁽⁷⁾.

Una buona abitudine da condividere

Da quanto detto si capisce come la prima colazione meriti altrettanta attenzione del pranzo e della cena. E i primi a doverne essere consapevoli sono i genitori ai quali spetta il compito di farsi promotori di questa sana abitudine. Come? Non con le parole ma con i fatti, cercando di condividere con i figli questo momento (che dovrebbe diventare un importante appuntamento, da vivere insieme prima di affrontare gli impegni della giornata), di dedicare ad esso un tempo sufficiente, di fare scelte adeguate e di offrire ai figli una varietà di proposte salutari. A vantaggio di tutti, piccoli e grandi.

Latte o yogurt, il punto di partenza

Un appropriato modello di prima colazione dovrebbe includere il latte o lo yogurt che forniscono calcio, essenziale per la crescita. A ribadirlo è il "Documento di consenso sul ruolo della prima colazione", recentemente realizzato da Nutrition Foundation of Italy con il coinvolgimento di un gruppo di esperti, rappresentanti di alcune fra le più importanti società scientifiche italiane in ambito nutrizionale ⁽¹⁾. Latte e yogurt, tuttavia, non apportano solo calcio ma anche diversi altri nutrienti quali potassio e zinco, vitamina A e vitamine del gruppo B, proteine di elevata qualità. E le proteine, di cui il latte e lo yogurt rappresentano la fonte principale nella colazione all'italiana, sono i macronutrienti più efficaci nel **sopprimere i livelli plasmatici di grelina (l'ormone che stimola l'appetito)** ⁽⁸⁾ e contribuiscono quindi a rendere saziante la prima colazione.

Quale colazione?

Equilibrio giornaliero...

In concreto, quali possono essere considerati buoni esempi di prima colazione? È chiaro che per esprimere un giudizio si dovrebbe valutare non la singola occasione alimentare ma l'equilibrio nutrizionale complessivo della giornata. In ogni caso, generalmente si consiglia di **fornire con la prima colazione circa il 15-20% delle calorie giornaliere** (il primo valore è quello indicato quando è previsto anche uno spuntino mattutino) ⁽¹⁾. Per quanto riguarda la composizione, tenendo conto anche delle nostre abitudini, la prima colazione dovrebbe prevedere la presenza di:

- latte o yogurt (disponibili anche nelle versioni alleggerite)
- cereali e derivati (come pane, biscotti, fette biscottate, cereali da prima colazione) preferibilmente non raffinati
- frutta, preferibilmente fresca.

Cereali e frutta rappresentano la principale fonte di carboidrati che dovrebbero fornire circa il 50% delle calorie complessivamente assunte a colazione. I carboidrati saranno in parte sottoforma di zuccheri semplici, che forniscono energia facilmente disponibile, e in parte sottoforma di carboidrati complessi, a più lento assorbimento (quelli contenuti nei cereali, soprattutto integrali) che garantiscono la riserva energetica per le ore successive ⁽¹⁾.

(Continua a pagina 3)

Bibliografia

6. Ruxton CH, Kirk IR. Breakfast: a review of associations with measures of dietary intake, physiology and biochemistry. *Br J Nutr.* 1997 Aug;78(2):199-213.
7. Resnicow K. The relationship between breakfast habits and plasma cholesterol levels in schoolchildren. *J Sch Health.* 1991 Feb;61(2):81-5.
8. Foster-Schubert KE. Acyl and total ghrelin are suppressed strongly by ingested proteins, weakly by lipids, and biphasically by carbohydrates. *J Clin Endocrinol Metab.* 2008 May;93(5):1971-9



La monografia Latte e prodotti funzionali: la nuova generazione

Non solo: durante la trasformazione del latte in yogurt o latti fermentati a opera di microrganismi "probiotici" avvengono altre modificazioni interessanti per la salute. Il grande successo registrato da questi prodotti ha reso indispensabile un aggiornamento sulle loro qualità nutrizionali e funzionali.

Nasce così la **monografia "Latte e prodotti funzionali: la nuova generazione"** realizzata da INRAN (Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione), consultabile dal sito www.AssoLatteYogurt.it.

(segue a pag. 3)

Latte, biscotti, succo d'arancia

Latte parzialmente scremato, g 200
Biscotti secchi, g 50
Succo d'arancia, g 100

Proteine g 10.8
Grassi g 6.9 di cui saturi g 2.6
Carboidrati g 60.6 (zuccheri g 27.2)
Energia kcal 332



Latte, cereali da colazione, frutta

Latte intero, g 200
cornflakes, g 30
mela, g 150

Proteine g 8.9
Grassi g 7.6 di cui saturi g 4.2
Carboidrati g 56.5 (zuccheri g 33.3)
Energia kcal 316



Yogurt, pane burro e marmellata, frutta

Yogurt magro, g 125 - un panino, g 50
burro, g 10 - marmellata, g 30
un kiwi, g 100

Proteine g 9.8
Grassi g 9.4 di cui saturi g 5
Carboidrati g 65 (zuccheri g 34)
Energia kcal 367



Latte, fette biscottate con marmellata, noci

Latte parzialmente scremato, g 200
fette biscottate integrali, g 30
marmellata, g 30 - noci, g 15

Proteine g 13.5
Grassi g 16.2 di cui saturi g 2.8
Carboidrati g 47 (zuccheri g 30.9)
Energia kcal 376



Latte, fette biscottate con miele, succo d'arancia

Latte parzialmente scremato, g 200
fette biscottate integrali, g 30
miele, g 20 - succo d'arancia, g 100

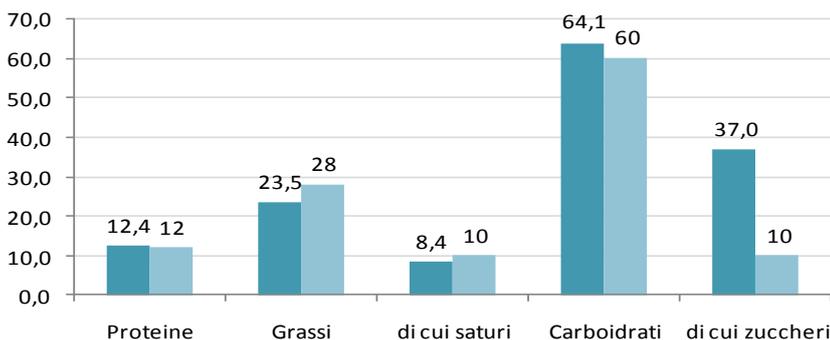
Proteine g 11.9
Grassi g 6 di cui saturi g 2
Carboidrati g 52.8 (zuccheri g 37.2)
Energia kcal 300



Valore nutrizionale medio delle cinque colazioni considerate

Proteine g 10.9
Grassi g 9.2 di cui saturi g 3.3
Carboidrati g 56.3 (zuccheri g 32.2)
Energia kcal 338

■ Valori Media colazioni ■ Valori Ottimali giornata



... e varietà

Anche per la prima colazione, così come avviene per gli altri pasti, il consiglio è di variare spesso le scelte, alternandole nell'arco della settimana. A lato riportiamo **5 esempi di prima colazione** con un contenuto energetico compreso fra le **300 e le 400 kcal** (pari a quelle mediamente previste in questa occasione alimentare per individui con un **fabbisogno energetico giornaliero medio di 2000 kcal**). Calcolando la media di queste diverse proposte si osserva che la ripartizione delle calorie fra proteine, grassi e carboidrati si avvicina a quella consigliata nella giornata dai LARN (Livelli di assunzione di energia e nutrienti per la popolazione italiana, revisione 1996-SINU).

Il contenuto di acidi grassi saturi risulta entro i limiti consigliati mentre l'eccesso di zuccheri andrà bilanciato, contenendone il consumo negli altri pasti.



Il sito internet www.AssoLatteYogurt.it

Il nuovo sito realizzato da Assolatte con la supervisione scientifica dell'INRAN. Completo, serio e attendibile, presenta in modo chiaro ed esauriente per tutti i lettori le caratteristiche di latte, yogurt e latticini fermentati. Particolarmente innovativa la sezione del sito dedicata all'offerta commerciale. Dalla homepage si può scaricare gratuitamente la monografia "Latte e prodotti funzionali: la nuova generazione".

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. È gradita la citazione della fonte.

Direttore editoriale: [Adriano Hribal](#)

Coordinamento redazionale: [Carla Favaro](#)

Coordinamento editoriale: [Carmen Besta](#)

Il Comitato Scientifico de L'attendibile:

Dottor Paolo Aureli

(Direttore del Centro Nazionale per la Qualità degli Alimenti e per i Rischi Alimentari Istituto Superiore di Sanità)

Professor Carlo Cannella

(Presidente Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione)

Dottor Maurizio Casasco

(Presidente della Federazione Medico Sportiva Italiana)

Onorevole Paolo De Castro

(Presidente della Commissione agricoltura del Parlamento Europeo)

Professor Eugenio Del Toma

(Presidente Onorario Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica)

Avvocato Massimiliano Dona

(Segretario generale Unione Nazionale Consumatori)

Professoressa Carla Favaro

(Professore a contratto presso la Scuola di Specializzazione in Scienza dell'Alimentazione, Università Milano Bicocca, pubblicista)

Professor Enrico Finzi

(Presidente di Astra Ricerche)

Avvocato Neva Monari

(Studio Avvocati Monari e Vinai, Avvocati per l'impresa, Torino)

Professor Lorenzo Morelli

(Ordinario in "Biologia dei Microorganismi" 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 Ferdinando Romano

(Direttore scientifico Accademia Nazionale di Medicina, Professore Ordinario di Igiene Università "La Sapienza" di Roma)

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

con il patrocinio di:

