

ALIMENTAZIONE

Laura Franceschi

Il mattino ha ...



Iniziare bene la giornata sedendosi a tavola

Dolce o salata, a seconda dei gusti, la prima colazione dovrebbe apportare il 15-20% delle calorie necessarie al fabbisogno giornaliero. Fare una buona colazione – e farla con calma – è importante perché non solo nutre il corpo dopo quella che i dietologi chiamano 'fase di anoressia notturna' (ovvero

le ore del sonno), ma prepara anche la mente a vivere la giornata che sta iniziando.

Frutta fresca, müsli, yogurt, miele, latte oppure tè o infusi di erbe, caffè, pane integrale, formaggio e salumi...: la colazione è un piacere che non va riservato solo alle vacanze o alla domenica, ma deve diventare

il cibo in bocca

un'abitudine sia per gli adulti che per bambini e adolescenti. Diversi studi scientifici hanno dimostrato che chi salta la colazione ha maggiori difficoltà di concentrazione e attenzione durante le ore del mattino, considerate le più redditizie per l'apprendimento. Come si prepara una buona prima colazione? Scegliendo pane e cereali integrali - che cedono lentamente zuccheri all'organismo - miele, yogurt, torte fatte in casa, frutta fresca o secca. Chi preferisce il salato al dolce può scegliere focacce salate alle erbe aromatiche, uova alla coque, sode, strapazzate, formaggi freschi da spalmare sul pane. Per riattivare il metabolismo, niente di meglio che bere, appena alzati, un bicchiere d'acqua o un infuso d'erbe. Le bevande che accompagnano il primo pasto della giornata possono essere scelte tra le spremute di arance o pompelmo, le centrifughe di frutta o verdura, il latte. Un tè o una bella tazzina di caffè all'italiana daranno quell'energia che aiuta ad affrontare la giornata; per chi invece non ama le bevande energizzanti l'alternativa può essere il caffè d'orzo o una tazza di malto. Inoltre in una colazione come si deve non dovrebbero mai mancare i cereali dai corn flake ai diversi tipi di müsli (a scelta con o senza zucchero o miele, frutta secca, cioccolato).

Suggerimenti per una colazione buona e anche sana

MILA

Lo yogurt Drink Mila si presenta in una pratica bottiglietta ed è disponibile nei gusti banana e pesca. Per chi invece vuole rinforzare le proprie difese immunitarie ecco Mila Benessere Rinforzo, yogurt probiotico da bere a scelta nei gusti bianco, arancia, frutti di bosco, lampone-vaniglia.



LOACKER

Due cialde di wafer con cacao, fiocchi d'avena e germi di grano circondano una crema di cacao che fanno dei Loacker Buongiorno un primo pasto della giornata buono e naturale. Disponibile in una confezione di piccolo formato da 30g per uno snack 'in corsa' o nella pack da 200g.

RIGONI DI ASIAGO

Pane, burro e marmellata... Perché quindi non provare quella di mandarino prodotta dall'azienda veneta utilizzando esclusivamente frutta biologica e dolcificata con succo di mele selvatiche, priva di conservanti e coloranti.



KIMBO

La nuova macchina Kapsula è stata progettata per chi ama gustare anche a casa un espresso buono come quello del bar. Le capsule usate da questa macchina sono un'altra novità perché possono essere utilizzate anche con altre macchine per il caffè espresso.

GIRMI

Perché non fare colazione con pane fatto in casa? Niente di più facile con la macchina del pane MP15 Girmi che, grazie alla funzione di avvio ritardato, consente di programmare la messa in funzione dell'apparecchio sino a 13 ore prima. MP15 non solo impasta e cuoce fino ad un kg di pane per ciclo, con tre livelli diversi di doratura, ma prepara anche pasta per pizza e per dolci, brioche, marmellate e composte.





Le 3 C per prevenire obesità e sovrappeso nei bambini: cereali, colazione e costanza

L'obesità infantile è purtroppo in crescita e il primo passo per combatterla si compie anche a tavola, e già dal mattino. Consumare regolarmente una prima colazione a base di cereali pronti, latte e frutta aiuta a ridurre il rischio di sovrappeso e a migliorare i parametri metabolici (grasso corporeo, trigliceridi, colesterolo). Lo sostiene anche uno studio fatto sui più piccoli e presentato da Kellogg's in occasione del IV convegno 'Mangiare bene per vivere meglio' che si è tenuto a Roma qualche mese fa. Lo studio sottolinea l'importanza delle tre C, ovvero cereali pronti, colazione e soprattutto costanza



C come CEREBALI

Uno studio pubblicato sul Nutrition Journal dimostra i benefici del consumo di cereali a favore del BMI, dei trigliceridi e del colesterolo. E' stato analizzato l'effetto generato da un aumento di cereali nella dieta di alcuni bambini obesi o sovrappeso. I soggetti, tra i 6 e i 12 anni, sono stati divisi in 4 gruppi. Per ciascuno (ad eccezione del primo, detto 'di controllo') veniva chiesto di aggiungere alla dieta un consumo di cereali con diverse modalità: a colazione (2° gruppo), a colazione e cena (3° gruppo), a colazione ma facendo un programma di educazione nutrizionale (4° gruppo). Già a 3 mesi dall'inizio dello studio si è osservata una significativa riduzione in termini di BMI, trigliceridi e un incremento di colesterolo HDL

solo nei bambini che, oltre a mangiare cereali pronti a colazione seguivano un programma di educazione nutrizionale.

C come COLAZIONE

Ma cosa mettere in tavola perché la colazione sia sana e bilanciata? Sicuramente una delle tante varietà di cereali pronti, magari associata al consumo di latte e frutta che consentono un corretto apporto di carboidrati, di fibre e di micronutrienti come ferro, calcio, vitamina B6, B12 etc.. Purtroppo, in Italia, la consuetudine della prima colazione è scarsa, come conferma una ricerca Eurisko per Kellogg's, da cui emerge che oltre 8 milioni di persone (17%) saltano la colazione. A questi si affianca un 15% che consuma solo un caffè e un 18% che fa colazione frettolosamente al bar.

C come COSTANZA

Infatti l'altro fattore determinante per una sana colazione è il tempo. Quasi la metà di coloro che fanno colazione (46%) le dedica meno di 10 minuti. Per educare alla sana abitudine della prima colazione, Kellogg's ha studiato perciò l'iniziativa 'Prima la colazione! 10 minuti mangiando sano' che si è svolta nei principali musei per i bambini e sulle spiagge italiane. Il tema è legato all'importanza di una sana colazione dal punto di vista nutrizionale e di quei 10 minuti che tutta la famiglia deve riuscire a dedicarle con costanza ogni giorno per affrontare meglio la giornata.