

Autori: Alfonso Gigante, Paola Pisanu, Lisa Bonilauri, Silvio Barbero, Luca Monge, Marco Comoglio

Premessa

Storicamente la colazione è sempre stato il pasto che dava l'avvio alle attività della giornata e parallelamente anche ai processi metabolici. Numerose evidenze scientifiche indicano che il consumo regolare della prima colazione si associa a esiti di salute più favorevoli. Tuttavia, le indagini epidemiologiche rilevano come la colazione sia spesso il pasto più trascurato e ripetitivo, talvolta ridotto a un semplice caffè e frequentemente consumato fuori casa per ragioni di tempo o abitudine.

Obiettivi dello studio

- Analizzare nella letteratura scientifica i benefici metabolici e cognitivi della colazione.
- Indagare il ruolo della varietà e della qualità sensoriale attraverso una survey ai diabetologi di AMD.
- Promuovere modelli alternativi di colazione (dolce/salato).

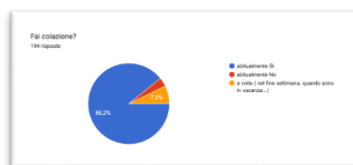
Evidenze principali

Pur in presenza di studi prevalentemente osservazionali è possibile affermare che:

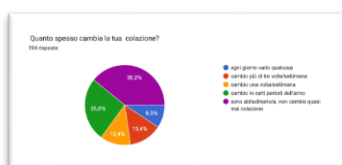
- ↑ Funzioni cognitive (attenzione, memoria, concentrazione).
- ↑ Equilibrio metabolico (lipidi, glicemia, insulino-sensibilità).
- Il consumo di colazione è correlato a BMI più basso ed è un fattore protettivo nei confronti dell'obesità, mancato consumo è correlato ↑ del rischio di DT2.
- Saltare la colazione = rischio ↑ di depressione, stress, alterazioni del tono dell'umore.

Survey: Le tue abitudini a colazione

Fai colazione?



Quanto spesso cambia la tua colazione?



Consumi cibi ultraprocesati a colazione?



L'81.5% degli intervistati consuma una colazione "dolce". Il 21% fa colazione al bar.

Conclusioni

La crescente attenzione verso le componenti edonistiche (piacere sensoriale e gustativo) e utilitaristiche (valore nutrizionale e funzionalità) della scelta alimentare evidenzia l'importanza di proporre colazioni visivamente appaganti, gustose e variate. Appare chiaro come la composizione della colazione possa influenzare l'assunzione calorica e la qualità della dieta nell'arco dell'intera giornata. Rispettando i fabbisogni nutrizionali individuali, riteniamo sia opportuno promuovere la diversificazione della prima colazione al fine di migliorarne l'accettabilità e la frequenza di consumo. In quest'ottica, risulta utile proporre alternative pratiche e appetibili alla colazione tradizionale.

A tal fine abbiamo predisposto alcuni esempi di colazione variata