

Colazione e merende cosa scegliere

Sara Fabris
Dietista

Alessandro Grassi
Medico dello sport

Daniele Damele
Direttore del Servizio promozione, statistica agraria e marketing

Spesso ci pongono la domanda:
La mattina si fa colazione e a scuola durante la ricreazione del mattino si fa merenda. Qual è la scelta migliore per questi due momenti? Quali cibi e in che quantità è opportuno scegliere? E quali prodotti?

Non andremo controcorrente dicendo che non serve fare colazione, anche nel 2018 tutti gli studi ribadiscono che per una corretta alimentazione il primo pasto è quello fondamentale. Sembrerà strano, ma anche se aggiungendo la colazione aumentano di conseguenza le calorie assunte nella giornata, non vi sarà un corrispettivo aumento di peso. Questo accade perché vi sarà un incremento del dispendio calorico giornaliero che permetterà di mantenere l'equilibrio tra calorie assunte e consumate. Inoltre fare colazione migliora l'assetto ormonale circadiano limitando le crisi di fame nelle ore del tardo pomeriggio-sera.

Ovviamente per parlare degli effetti benefici di questo pasto bisogna capire cosa si intende con 'fare colazione'. Infatti se con questo termine ci riferiamo a un caffè zuccherato e cornetto potrebbe essere addirittura meglio non farla. Per buona colazione si intende l'assunzione bilanciata di carboidrati, proteine e grassi.

In Italia abbiamo l'abitudine di consumare al mattino prodotti dolci, ricchi di zuccheri come brioches o fette biscottate e marmellata o altri tipi di merendine; questi cibi entrano subito in

circolo, ma altrettanto velocemente svaniscono. Quindi, dopo l'euforia delle prime ore, l'eccesso di insulina dovuto all'eccesso di zuccheri in circolo provoca un crollo delle performance fisiche. L'eccessiva produzione di questo ormone da parte del pancreas oltre ad abbassare la glicemia trasformando l'eccesso di zuccheri circolanti in grassi provoca sensazioni quali sonnolenza, deconcentrazione, irritabilità e bisogno di riequilibrare la glicemia assumendo nuovamente spuntini dolci (frutta, caffè dolcificato, cracker).

Questo circolo vizioso si ripete per 2-3 volte nell'arco della giornata rappresentando una delle cause principali della comparsa del sovrappeso. Di conseguenza è un atteggiamento che potrebbe anche portare a malattie metaboliche come il diabete.

Una buona idea è quindi consumare una colazione salata, ad esempio: spremuta + uova o affettati magri di pollo o tacchino o salmone + pane integrale. È da notare che soggetti che fanno una colazione salata risultano più sazi grazie agli alti livelli di grelina, ormone della sazietà, presente nelle cellule della parete dello stomaco.

Nonostante ciò per chi non riesce a rinunciare al dolce al mattino il consiglio è quello di aggiungere alla parte zuccherina una fonte proteica priva di zuccheri come lo yogurt greco bianco (se ci sono intolleranze è possibile sostituirlo con quello senza lattosio o di soia bianco) e sorseggiare una bevanda non dolcificata come il tè verde ricco di polifenoli, antiossidanti. È opportuno preferire fette biscottate con marmellata senza zuccheri aggiunti (e senza dolcifi-

canti artificiali, solo frutta) con un velo di burro di montagna e sono consentiti pure cereali da colazione, ottimi se fortificati in calcio e vitamina D, contenenti frutta secca a guscio ricca di sali minerali e vitamine e fonte di 'grassi buoni' importanti per il mantenimento della sazietà.

In questo modo lo spuntino sarà necessario solo se il tempo tra colazione e pranzo si protrarrà per più di 4-5 ore. In questo caso lo snack sarà nutrizionalmente simile alla colazione ma, ovviamente, dovrà apportare meno calorie.

Potrebbe essere un'idea consumare uno spuntino 'dolce' se la colazione è stata salata e viceversa per non abusare delle stesse fonti alimentari.

Potremmo quindi ruotare spuntini a base di yogurt alla frutta + frutta secca a un panino formato mignon con formaggio o ancora un frutto fresco + mandorle oppure una ricotta dolce con composta di frutta e, per i più affamati, un succo naturale di frutta con cracker e grana potrebbe diventare un ottimo spezzafame.

L'utilizzo di affettati per colazione e spuntino mette a rischio la salute?

Tutti abbiamo sentito dire che le carni rosse e gli affettati sono rientrati tra gli alimenti a rischio di sviluppo tumorale. Questo è vero ma solo in parte: le carni rosse sono da considerarsi can-

cerogeniche se assunte in porzioni maggiori di 500 g alla settimana (circa due porzioni alla settimana) e soprattutto se bruciacchiate cioè sottoposte a cotture ad elevate temperature. Per quanto riguarda gli insaccati lo scenario è un po' più delicato: infatti i processi di lavorazione della carne quali salatura, stagionatura e affumicamento hanno manifestato un aumento di rischio di tumore anche in modeste qualità. Un salame o un prosciutto nostrano che prevede l'aggiunta di sale e erbe o spezie non può, però, essere minimamente paragonato a un insaccato colorato artificialmente e con aromi e esaltatori di sapidità. In ogni caso è possibile preparare in casa delle imbottiture per sandwich e crostini ad esempio cucinando a vapore petto di pollo o tacchino e poi affettandolo finemente da freddo, se si utilizzano aromi in cottura come curcuma, paprica o altre erbe si ottengono varianti saporite e sfiziose.

Per chi volesse seguire un'alimentazione vegetariana l'utilizzo di soia o derivati potrebbe essere una alternativa anche se anch'essa con qualche limite nella frequenza di utilizzo. Altre idee arrivano dalla frutta secca. Esistono in commercio creme biologiche di frutta secca al 100% senza aggiunta di zuccheri (es. crema di mandorle o nocciole o thain crema di sesamo) che spalmate su pane o gallette con aggiunta di un filo di miele diventano delle merende e delle colazioni deliziose! È possibile fare anche queste creme in casa tostando la frutta secca preferita in una padella antiaderente senza aggiunte per 3-5 minuti e frullandola con molta pazienza fino ad ottenere una crema morbida (se necessario aggiungere un goccio di acqua o latte vegetale per ammorbidire durante la preparazione). Chiusa dura in frigo per qualche giorno.

Insomma l'alimentazione equilibrata può essere per tutti i gusti e dai produttori del marchio regionale **AQUA** giungono molte variegata e interessanti proposte per un mangiar bene e un mangiar sano! Nove sono i disciplinari tecnici **AQUA**, che riguardano: **asparago bianco, mela, carne suina, cozze e vongole, latte crudo vaccino e derivati, miele, patata, prodotti alimentari trasformati e trota iridea e salmerino.**

Invitiamo, quindi, a visitare i siti:
www.ersa.fvg.it e www.aqua.fvg.it.

