

## L'IMPORTANZA DELLA PRIMA COLAZIONE

*a cura della Dr.ssa Ferrigno Francesca*

È un pasto fondamentale per una sana alimentazione e dovrebbe fornire il 20% dell'energia che occorre nell'arco della giornata.

Fare sempre una prima colazione migliora le capacità di apprendimento, di attenzione e di ascolto e non riguarda solo l'arco di tempo della prima mattinata ma l'intera giornata.

Saltare questo pasto ci mette in una situazione di "semi-digiuno", dalla cena della sera prima fino al pranzo del giorno dopo, e l'organismo si vede obbligato a ricavare le energie e i nutrienti necessari da stress metabolici.

In questo modo, inoltre, il rischio di tentare di colmare la sensazione di "buco nello stomaco" con i primi snack a portata di mano diventa altissimo.

Molti studi scientifici dimostrano che la prima colazione riduce il rischio di obesità e malattie cardiovascolari, ma nonostante le diverse campagne organizzate per migliorare le cattive abitudini alimentari, circa il 30% dei bambini salta la prima colazione con risultati negativi sia nell'apprendimento scolastico sia nello stato di benessere in generale.

### *Qual è la colazione ideale?*

La colazione deve essere ricca di carboidrati complessi ma anche semplici in certa misura. Inoltre, deve essere completa, cioè deve contenere, oltre ai carboidrati, anche proteine, sali minerali, grassi e fibre.