Iniziare mangiando Il miglior modo per non ingrassare

I benefici di una sana prima colazione

di LETIZIA CINI

ADULTI E BAMBINI, parola d'ordine... "mai più senza". Oltre a essere un momento fondamentale per il lato tenero del cuore, la colazione è uno dei pasti principali della giornata: un pieno d'amore e la giusta carica di energia indispensabili per ripartire. Dal classico caffellatte, ai cereali, frutta e yogurt, le uova con la pancetta a stelle e strisce, fino al full breakfast anglosassone, l'appuntamento mattutino ha il suo perché, come spiega la nutrizionista fiorentina Emanuela Bartolozzi.

Dottoressa, quanto è importante fare colazione?

«È fondamentale. Quando l'organismo si sveglia, dovendo affrontare la giornata, produce un picco di ormoni deputati al consumo di energia e all'attivazione del metabolismo, come il cortisolo e l'adrenalina; se non trova subito calorie pronte da bruciare si rischia di andare in ipoglicemia, con sintomi che vanno dalla stanchezza, alla sonnolenza, sensazione di rallentamento, difficoltà a mantenere l'attenzione e nelle funzioni cognitive. Non solo, alla lunga il metabolismo si abitua a questa carenza cronica di calorie, proprio nel momento in cui ne avrebbe più bisogno, e riduce le proprie esigenze rallentandosi».

Conseguenze?

«Facilità a ingrassare e difficoltà a perdere i chili eventualmente già presi. Soprattutto se questa cattiva abitudine è associata alla sedentarietà. Quindi, anche se può sembrare strano, chi vuole dimagrire o riattivare un metabolismo un po' pigro, è importante che inizi la giornata mangiando, ovviamente in modo corretto».

La tazza di latte sta sparendo, giusto o sbagliato?

«Il latte in natura serve per far crescere i cuccioli fino a farli diventare adulti. Quindi, laddove non sia presente una intolleranza al lattosio, potrebbe andar bene nell'infanzia (ovviamente di qualità, ovvero intero e da allevamento biologico), mentre lo sconsiglierei come abitudine agli adulti».

Proteine al mattino?

«Certo, servono a dare energia "a rilascio prolungato" e a rimpiazzare le proteine che consumiamo fisiologicamente. Non solo, associare proteine a carboidrati semplici - come in genere vengono assunti nella prima colazione - biancia la secrezione di insulina. Questo ormone viene secreto dal pancreas in risposta a variazioni di glicemia nel sangue: più rapido è l'innalzamento di zucchero, maggiore è la secrezione di insulina. Il suo compito è quello di far entrare rapidamente lo zucchero dentro le cellule (soprattutto nel fegato e nei muscoli) portando loro energia subito spendibile, e mantenendo in questo modo la glicemia entro valori che non ci danneggino. Maggiore però è la quantità di insulina, maggiore è la velocità e l'abbassamento di zucchero nel sangue e quindi il rischio è che, anche in questo caso, si manifestino i sintomi da ipoglicemia. Questo è il motivo per cui dopo due ore da una colazione ricca di zuccheri - come pezzo dolce al bar, o merendina, o biscotti con zucchero bianco e farine raffinate - ci si senta spossati, stanchi e distratti».

Un caffè e via... quali i rischi?

«Anche il caffè, avendo azioni simili all'adrenalina, tende a innalzare transitoriamente la glicemia, dandoci la sensazione di tonicità, per poi portarci in ipoglicemia 2 ore dopo e quindi farci sentire l'esigenza di un altro caffè. Questo soprattutto se assunto a stomaco vuoto e non associato ad alimenti che modulino la secrezione di Insulina, come i carboidrati complessi, le fibre e le proteine».

Il profilo

Emanuela Bartolozzi (www.emanuelabartolozzi.it), medico chirurgo, esperta in medicine non convenzionali e medicina anti-aging, docente a contratto all'università degli studi di Firenze; collabora con la Lilt (Lega Tumori) di Prato

Salute

Medicina / Benessere

Giornata della psico-oncologia

IL 22 SETTEMBRE la Società Italiana di psico-oncologia (Sipo) ha indètto la Giornata nazionale della psico-oncologia. Fondazione Soleterre sostiene l'iniziativa per una cura che tenga conto di più fattori

L'ideale

Gustoso e completo il **porridge**: fiocchi e crusca di avena cotti in poca acqua con semi oleosi, uvetta, dolcificato con poco malto, insaporito con curcuma (per gli adulti) o cacao in polvere (per i ragazzi) e con l'aggiunta di una piccola noce di burro di cocco (biologico). Quest'ultimo, per la particolare composizione in acidi grassi saturi a catena media, ha dimostrato di nutrire il cervello migliorando le funzioni cognitive. **Utile quindi per tutte le età.**

RdC