

Bambini, fate colazione prima della scuola!

Al termine del periodo di digiuno notturno, la prima colazione ha la funzione di fornire la disponibilità energetica necessaria per affrontare non solo le attività della mattina ma, di tutta la giornata. Non solo: è stato scientificamente dimostrato che i consumatori regolari di prima colazione sono meno predisposti a sviluppare sovrappeso e obesità.

Una prima colazione nutrizionalmente adeguata è associata ad un miglioramento di: delle performance non solo nelle prime ore del mattino, ma di tutta la giornata, quali:

- capacità di memorizzazione
- attenzione
- problem solving (risoluzione di problemi logici e matematici)
- comprensione durante lettura e ascolto

L'effetto benefico di una prima colazione sana e bilanciata si esplica non solo nelle prime ore del mattino, ma in tutte le ore della giornata.

Saltare il primo pasto della giornata, o dedicargli un tempo insufficiente, predispone invece a complicanze metaboliche, quali obesità, aumento del rapporto vita/fianchi (indice di obesità addominale), riduzione della sensibilità all'insulina, incremento dei livelli di colesterolo LDL, minore capacità di concentrazione e complessivo peggioramento delle performance psicocognitive, con stress, ansia e depressione. Non solo: lo studio europeo HELENA (Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescence) ha evidenziato che l'assunzione quotidiana della prima colazione influenza positivamente anche le performance sportive, soprattutto negli adolescenti.

A lungo termine, il consumo regolare della prima colazione è in grado di migliorare numerosi parametri metabolici, quali la riduzione dei livelli plasmatici del colesterolo LDL, trigliceridi, migliora la sensibilità all'insulina e induce una maggiore tolleranza al glucosio nei pasti consumati durante la giornata.

Cosa dare ai bambini per colazione?

Tra i costituenti di una prima colazione equilibrata non devono mai mancare:

- carboidrati e fibre di origine vegetale (frutta, cereali e derivati) poiché il loro consumo migliora l'utilizzazione del glucosio da parte delle cellule e la loro sensibilità insulinica: ne deriva un maggiore senso di sazietà e di conseguenza, minore assunzione di calorie nei pasti successivi.
- carboidrati complessi come pane, fette biscottate, cereali: influenzano il rilascio e l'attività delle *incretine*, ormoni coinvolti nella regolazione della sazietà e della glicemia.

E' proprio il caso di dirlo, chi ben comincia a colazione è a metà dell'opera!

Autrice: dott.ssa Pilar Nannini

Bibliografia:

- F. Marangoni, A. Poli, R. Paolett, C. Agostoni, P. Di Pietro, C. Cricelli, O. Brignoli, G. Fatati, M. Giovannini, E. Riva, G. Marelli, M. Porrini, C. M. Rotella, G. Mele, L. Iughetti. *Documento di consenso sul ruolo della prima colazione nella ricerca e nel mantenimento della buona salute e del benessere*
- *Documento SINU- SISA sulla prima colazione*
- Mhrshahi S, Drayton BA, Bauman AE, Hardy LL. Associations between childhood overweight, obesity, abdominal obesity and obesogenic behaviors and practices in Australian homes. *BMC Public Health*. 2017; 18:44
- Papoutsou S, Briassoulis G, Wolters M, Peplies J, Iacoviello L, Eiben G, Veidebaum T, Molnar D, Russo P, Michels N, Moreno LA, Tornaritis M; IDEFICS consortium. No breakfast at home: association with cardiovascular disease risk factors in childhood. *Eur J Clin Nutr*. 2014; 68:829-34.