



La colazione per vivere più a lungo? Dolce o salata, ecco qual è

Descrizione

(Adnkronos) La salute e la longevità si guadagnano anche a tavola. A partire dalla colazione, pasto fondamentale, ma troppo spesso trascurato, spiega all'Adnkronos Salute Laura Rossi, direttrice del Dipartimento di Alimentazione, Nutrizione e Salute dell'Istituto superiore di sanità. Qual è dunque la prima colazione ideale per garantirsi una lunga vita in salute? La prima regola è proprio fare la colazione, perché in Italia non è raro che si salti. Dobbiamo ricordare che è un pasto importante perché ci permette di spezzare il digiuno notturno e di non avere cali glicemici troppo marcati, continua Rossi. Un caffè o un cappuccino non sono una vera colazione, serve coprire il 30% delle calorie giornaliere. Seconda regola, poi, variare gli alimenti che si portano a tavola.

La colazione perfetta non è ovviamente uguale per tutti. È ideale quella che ci piace di più, sottolinea la specialista. Gli studi sulla longevità, infatti, sono abbastanza complicati: non è facile trovare una corrispondenza tra ciò che si mangia nel singolo pasto e una lunga vita in salute. È insieme dell'alimentazione nella sua globalità che si predice se io vivrò di più proteggendo la salute. Quindi perché quello che ci piace di più? Perché gli studi ci dicono che non c'è un'evidenza che, per esempio, fare una colazione salata sia meglio o peggio che fare una colazione dolce. L'importante è ciò che mettiamo a tavola. Ci deve essere una porzione di cereali, e questi possono essere dolci o salati. Ci può essere pane o un altro prodotto da forno non dolce. Al contrario ci può essere una fetta di ciambellone, un cornetto, fette biscottate con la marmellata, eccetera.

Bisognerebbe poi includere una porzione di latte, suggerisce Rossi, perché soprattutto nella nostra popolazione noi non lo usiamo come in altre aree geografiche e non abbiamo tante altre occasioni, nell'arco della giornata, di bere latte per garantire un'adeguata assunzione di calcio. Va bene anche lo yogurt. Infine sarebbe utile una porzione di frutta, una spremuta o un frutto di stagione. Queste sono le regole generali della colazione. Cappuccino e cornetto? Si avvicina, è meglio che solamente il caffè, ma manca qualcosa: una fonte di calcio e una fonte di vitamine.

Bocciate le , per esempio solo proteiche. In realtà precisa la nutrizionista non esistono alimenti solo proteici, anche le uova hanno altro oltre alle proteine, a meno che non si usino dei preparati. Inoltre bisogna tenere presente che se mangio molte proteine a colazione poi non avrò spazio per mangiarne durante il resto della giornata. Uova, una fetta di pane e una spremuta vanno bene, ma nel corso della giornata ne devo tenere conto. In una sana alimentazione si possono mangiare da 2 a 4 uova la settimana, se le mangio a colazione poi non le posso mangiare negli altri momenti della giornata. Altro elemento importante per la salute: È fondamentale che il pasto mattutino non sia eccessivo per zucchero e sale, in particolare per i bambini e anziani, ricorda Rossi.

Esempi pratici? Per una colazione ideale classica dolce possiamo usare 125 ml di latte intero o yogurt, una tazzina di caffè, 150 g di frutta fresca di stagione e 75 g di ciambellone. Se si preferisce il salato una tazza di latte intero, 220 ml, una tazzina di caffè, un toast (2 fettine di pane con formaggio e pomodoro) oppure una frittatina leggera, di 1 uovo, e la spremuta di arancia. Ovviamente sono indicazioni standard. Le situazioni di salute particolari vanno considerate a parte e le calorie debbono essere adeguate in caso di necessità di normalizzare il peso, conclude l'esperta dell'Iss.

??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Gennaio 22, 2026

Autore

redazione