



La colazione può aiutare il cuore, i cibi utili e quanto bisogna mangiare

Descrizione

(Adnkronos) •

Una colazione abbondante • fa bene al cuore, la qualità del cibo scelto per il primo pasto della giornata • fondamentale. Ad accendere i riflettori sul breakfast e sul suo effetto benefico per la salute del cuore • uno studio pubblicato sul Journal of Nutrition, Health and Aging.

• La colazione • il pasto più importante della giornata, ma cosa e come si mangia • importante •, dice il professor Alvaro Hernaez, ricercatore presso il CIBER (Centro de investigaci3n Biomédica en Red) per le Malattie Cardiovascolari dell'Istituto di Ricerca dell'Hospital del Mar in Spagna. • Mangiare quantità controllate • né troppo né troppo poco • e garantire una buona composizione a livello di nutrienti • fondamentale. I nostri dati dimostrano che la qualità • associata a migliori risultati in termini di fattori di rischio cardiovascolare. Fare colazione • importante tanto quanto farla di qualità •, aggiunge.

I ricercatori hanno esaminato l'apporto calorico della colazione in rapporto a quello complessivo della giornata, con particolare attenzione alla qualità dei pasti in termini di proteine, grassi, fibre e altri nutrienti. Una persona che assume una quantità adeguata di calorie e lo fa attraverso cibi di alta qualità ha un rischio più basso di patologie cardiovascolari.

Lo studio ha preso in considerazione i dati relativi a 383 persone coinvolte nel progetto PREDIMED-Plus, uno studio clinico randomizzato che ha confrontato gli effetti di una dieta mediterranea e di un'attività fisica regolare abbinata a indicazioni dietetiche. I partecipanti avevano un'età compresa tra 55 e 75 anni ed erano classificati come sovrappeso o obesi. Presentavano inoltre almeno tre criteri per la sindrome metabolica, un gruppo di cinque fattori di rischio che possono aumentare il rischio di malattie cardiache, diabete e ictus. I partecipanti sono stati seguiti per tre anni, con monitoraggi eseguiti all'inizio della ricerca e poi dopo 24 e 36 mesi.

I soggetti sono stati divisi in 3 gruppi: persone che assumevano meno del 20% dell'apporto energetico giornaliero a colazione; persone che assumevano dal 20% al 30% dell'apporto energetico giornaliero a colazione; persone oltre la soglia del 30%.

Chi consumava dal 20% al 30% dell'apporto energetico complessivo a colazione presentava un indice di massa corporea (Bmi) inferiore del 2-3% rispetto ai partecipanti che consumavano meno del 20% o più del 30% a colazione. Gli individui collocati nella fascia 20-30%, inoltre, presentavano anche circonferenza vita inferiore del 2% al 4%, riduzione dei livelli di trigliceridi dal 9% al 18% e aumento del livello del colesterolo buono HDL dal 4% all'8%. Per chi, ad esempio, assume circa 2500 calorie al giorno, la colazione deve assestarsi nella soglia 500-800 calorie circa.

Tali dati confermano la linea evidenziata da altri studi che, già dal 2017, suggerivano che le persone abituate a considerare la colazione il pasto più abbondante della giornata avevano maggiori probabilità di perdere peso rispetto a coloro che saltavano la colazione o consumavano pasti più leggeri al mattino.

La quantità di cibo ha una rilevanza, ma l'altro pilastro rappresentato dalla qualità. Nel nuovo studio, i ricercatori hanno definito una colazione di qualità come un pasto che include quantità adeguate di proteine, grassi di alto valore, fibre e minerali come potassio e ferro. Bassi, o bassissimi, zuccheri aggiunti e grassi saturi. Quindi, un menù corretto per iniziare la giornata? Gli studiosi consigliano di consumare cereali integrali, come fiocchi d'avena, oppure toast con avocado o uova, insieme alla frutta.

??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Febbraio 23, 2026

Autore

redazione