

Descrizione

(Adnkronos) La colazione Ã il pasto piÃ importante della giornataÃ Ã una frase usata in continuazione. E puÃ essere estremamente fondata, soprattutto se il breakfast comprende determinati alimenti. E il quadro che viene delineato da uno studio recente realizzato dall' universitÃ di Aberdeen, in Scozia, e pubblicato sul British Journal of Nutrition. La ricerca si Ã concentrata sugli effetti legati a due versioni della colazione, caratterizzate dall'abbondanza di proteine e di fibre. In entrambi i casi, i soggetti coinvolti in sovrappeso ma in condizioni generali sane hanno consumato una colazione abbondante e una cena di dimensioni ridotte.

La colazione ad alto contenuto proteico ha generato un elevato senso di sazietà, il breakfast ricco di fibre ha prodotto benefici per il microbioma intestinale. Lo schema ideale che viene delineato dallo studio prevede una colazione abbondante, un pranzo ridotto e una cena leggera. Secondo i ricercatori, destinare il pasto più abbondante al mattino è in linea con l'orologio biologico e rispetta il ritmo circadiano che regola tutto: dal ciclo sonno-veglia ai livelli ormonali e alla temperatura corporea.

Le conoscenze acquisite sin qui evidenziano che l'organismo è predisposto a digerire il cibo nelle prime ore della giornata, mentre in serata il metabolismo frena mentre si avvicina l'ora di dormire. Parallelamente, la capacità di gestire la glicemia è al top al mattino e cala durante la giornata. Questi fattori determinano un effetto finale: un pasto consumato alle 8 del mattino è destinato ad avere effetti metabolici molto diversi rispetto a quelli prodotti dallo stesso cibo assunto alle 20.

In questa cornice, definita da studi realizzati in passato, si inserisce la ricerca dell'Università di Aberdeen: si parte dal presupposto secondo cui una colazione abbondante e una cena relativamente leggera può favorire la sazietà e produrre altri benefici per la salute, ha evidenziato la professoressa Alexandra M. Johnstone, autrice dello studio e docente di nutrizione umana presso l'ateneo scozzese. I ricercatori di Aberdeen si sono concentrati sugli effetti di una colazione ricca di fibre perché la maggior parte delle persone in Gran Bretagna – così come in molti paesi occidentali – non

rispetta la raccomandazione di assumere circa 30 grammi di fibre al giorno.

«Ho studiato le diete ad alto contenuto proteico per molti anni», ha affermato la studiosa, come evidenzia anche il Washington Post. Gli autori dello studio hanno selezionato 19 adulti sani, che hanno seguito in maniera rigorosa due diete per 28 giorni consecutivi. I partecipanti sono stati monitorati attentamente durante tutto lo studio. Hanno consumato circa il 45% delle calorie giornaliere a colazione, il 35% a pranzo e solo il 20% a cena. La dieta ricca di fibre forniva l'equivalente di 30 grammi di fibre giornaliere per una dieta da circa 2.000 calorie quotidiane. La dieta ricca di proteine forniva metà di tale quantità di fibre. Le proteine rappresentavano circa il 30% delle calorie giornaliere.

La dieta ricca di proteine prevedeva a colazione uova strapazzate, omelette, uova sode, salsicce, pancetta di tacchino, pane tostato, frullati di frutta e cereali. A pranzo e a cena, spazio a insalata di pollo, insalata di tonno, panini con roast beef, tacchino, pollo al curry e pollo con verdure. Con la dieta ricca di fibre, privilegiati gli alimenti vegetali. A colazione, abbondanza di cereali integrali, semi e uvetta, muesli, muffin alle zucchine, fagioli, pane tostato e frullati di frutta. Pranzi e cene si basavano su zuppa di lenticchie, insalate di pollo, hummus, pollo, pesce, riso integrale, legumi, verdure, pane integrale e frutta.

Entrambe le diete hanno prodotto miglioramenti del quadro cardiometabolico: riduzione della pressione sanguigna, dell'insulina e dei livelli di zucchero nel sangue. La dieta proteica ha generato un maggiore senso di sazietà. Sulla bilancia, peraltro, hanno funzionato di più la colazione e la dieta ricca di fibre. Questa soluzione ha prodotto un calo medio di circa 5 kg, rispetto ai 3,7 kg limitati con la dieta ricca di proteine. L'alimentazione ricca di fibre ha garantito ai partecipanti avevano una maggiore diversità microbica, associata a una migliore salute metabolica e ad una miglior salute intestinale grazie alla produzione di butirrato e altri acidi grassi a catena corta capaci di ridurre l'infiammazione, migliorare il quadro cardiovascolare e contribuire a proteggere dal cancro al colon.

Quale colazione, tra le due soluzioni, conviene scegliere? Il parere del medico è sempre essenziale. La professoressa Johnstone ha evidenziato che la decisione di assumere più proteine o fibre dovrebbe dipendere dai propri obiettivi di salute, concordati con uno specialista. Se si avverte fame, assumere più proteine potrebbe essere la soluzione migliore. Ma se l'obiettivo privilegia la salute intestinale e metabolica, allora potrebbe essere meglio seguire una dieta ricca di fibre.

»

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Marzo 12, 2026

Autore

redazione

default watermark