

LA COLAZIONE: IL PASTO DA RE PER ECCELLENZA



La colazione viene considerata a buon ragione il pasto più importante della giornata, innanzitutto, perché in grado di affrontare il rallentamento metabolico, che se da una parte è causa indiretta dell'aumento di peso, dall'altra è anche alla base di gravi disturbi patologici; una delle armi più valide di cui disponiamo per contrastare le sue conseguenze sta proprio nella distribuzione intelligente dei pasti, in armonia con quelle che sono le nostre inclinazioni crono-biologiche naturali.

La colazione alleata a scuola

Numerose ricerche confermano quello che potevamo supporre fosse solo il consiglio di una mamma premurosa come la mia. Ci avvalorano, infatti, la tesi che una corretta colazione completa possa migliorare la resa scolastica e i voti degli studenti, come dimostrano i dati riportati da un'interessante ricerca inglese effettuata su oltre 5000 alunni pubblicata su Public Health Nutrition del 2015 – dati ripresi poi dal Guardian – analizzando i risultati del SAT, un particolare esame di valutazione effettuato dagli studenti attorno agli 11 anni: la possibilità di ottenere alte votazioni, dalla ricerca, risulta doppia per chi ha effettuato una sana colazione rispetto a chi l'ha saltata completamente o chi l'ha effettuata solo con qualche dolce ricco di zuccheri e grassi.

Il piatto del mattino contro la sindrome metabolica

Al risveglio le nostre scorte di carboidrati da immediato utilizzo sono particolarmente ribassate e l'organismo sente ben presto la necessità di ripristinarle: la leptina, ormone secreto dal tessuto adiposo, ha il compito di segnalare all'ipotalamo la situazione in merito alla disponibilità di cibo, in modo da orientare l'organismo verso il consumo metabolico. Una colazione sana, abbondante e completa poco dopo il risveglio, quindi, come conferma la ricerca pubblicata su Chronobiology International fin dal 2014, comunica al corpo che può consumare energie senza preoccupazione e attiva in modo completo tutti i sistemi metabolici fisici e mentali, poiché prevalgono ormoni rivolti al catabolismo, ovvero al consumo energetico, come testosterone e cortisolo, permettendoci di vivere la giornata al 100%, ma anche di controllare al meglio l'accumulo adiposo: chi consuma la colazione, infatti, dato confermato anche da un recente studio pubblicato sul Journal of Epidemiology, tende a mantenere per più tempo un BMI nel range normopeso, a ridurre la glicemia pomeridiana e a regolarizzare l'emoglobina glicata, riducendo il rischio di ammalarsi di diabete di tipo II.

Quando, invece, non forniamo la quantità corretta di cibo al nostro corpo al momento del risveglio, facendo una misera colazione con un caffè zuccherato e due biscotti, i segnali che la leptina manda ai centri di regolazione ipotalamici inducono l'attivazione di un metabolismo più lento, perché il nostro organismo si troverà nella necessità di gestire al risparmio tutte le sue attività, con difficoltà giornaliere su più fronti.

Cosa mettiamo in tavola?

A volte non è semplice introdurre una vera colazione completa, se non si è abituati. Innanzitutto, si consiglia di restare leggeri a cena: un pasto serale di minor quantità e maggior digeribilità ci predispone a un riposo notturno più profondo e costituisce una valida premessa per un risveglio più attivo e affamato. Una buona colazione, inoltre, adatta a ognuno di noi, si introduce con una certa gradualità: cominciamo innanzitutto a inserire un frutto che ci attivi le secrezioni gastriche e la motilità intestinale, aggiungendo poi un elemento proteico come latte o yogurt, frutta secca o uova o affettato magro, arricchendo infine con zuccheri complessi derivati da cereali integrali, pane integrale, fette biscottate integrali, fiocchi di avena. Gradualmente inizieremo a beneficiare dei notevoli vantaggi di questa impostazione, non risentendo del vuoto allo stomaco di metà mattina, assicurandoci vitalità, concentrazione e aderenza a regole alimentari sane.

Gli studi, dunque, ci confermano di mangiare a sazietà al mattino, come se si trattasse di un pranzo completo, soddisfacendo del tutto quella fame sana corrispondente allo svuotamento parziale delle scorte di glicogeno che si è verificato nel corso delle ore di digiuno serale e notturno. Non verrà

archiviato grasso negli adipociti, perché ciò che ci sarà nel piatto, sarà in prevalenza utilizzato a scopo energetico. Questo concetto, trasferito soprattutto a chi è scettico sull'argomento, se messo in pratica correttamente, non potrà che dare ottime soddisfazioni professionali e tanto benessere fisico e mentale.