

**Gruppo
San Donato**

CORRIERE SALUTE

**Gruppo
San Donato****L'editoriale**

Rispettare chi mette la mascherina

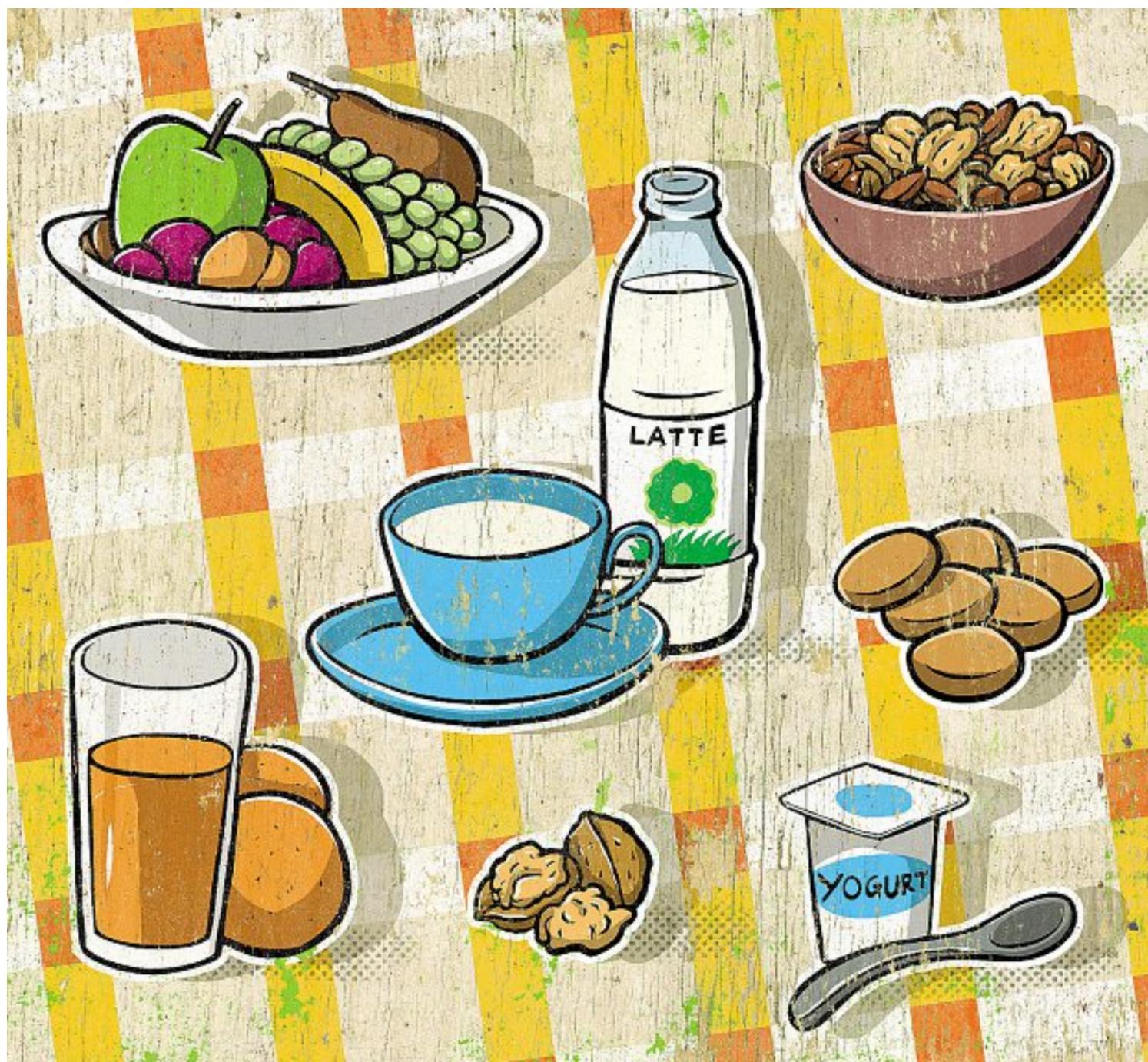
di **Luigi Ripamonti**

Ritournerà il Covid? E sarà tutto di nuovo come è stato? Con le limitazioni che abbiamo conosciuto? Fare previsioni certe è impossibile, però, come viene ripetuto da tempo, il coronavirus continuerà a circolare ma dal punto di vista meramente evolutivistico è meno probabile che ne vengano selezionate varianti via via più aggressive, per il semplice fatto che al virus «non convengono»: un virus che uccide l'ospite o lo fa stare subito molto male ha meno possibilità di replicarsi e diffondersi, anche se non significa che ciò si possa escludere categoricamente. In ogni caso anche varianti che procurino una banale infezione a chi è giovane e sano possono causare una malattia molto grave in persone fragili, come per esempio gli anziani. Vale la pena ricordarlo ora che non abbiamo restrizioni, ma non per questo non abbiamo responsabilità. Additare chi «porta ancora la mascherina», come si sente e si vede fare spesso, non solo è maleducato e ingiusto, ma anche stupido e masochista, perché quella mascherina serve a proteggere prima di tutto noi e dovremmo essere grati a chi ha «il coraggio» di indossarla anche se non è costretto. È probabile che lo faccia solo perché sa di essere venuto in contatto con un «positivo» e non vuole correre il rischio di essere veicolo di contagio anche se sta bene. Chi sceglie di proteggere gli altri compie un esercizio di libertà.

Si pensava che il Covid ci avrebbe reso cittadini migliori. Purtroppo da certi atteggiamenti verrebbe da pensare che l'occasione sia andata sprecata. Lo si nota anche in coda ai supermercati: difficile trovare qualcuno che rispetti un minimo di distanziamento ora che non è più obbligato: che cosa costerà mai stare un po' indietro?

Come è stato detto e scritto più volte siamo in una società che ha sostituito i semafori con le rotatorie, in cui si decide se «passare» o no tenendo conto della propria sicurezza e di quella degli altri. Disprezzare chi decide di tenere la mascherina senza che nessuno lo obblighi significa invocare il ritorno dei semafori (o il coinvolgimento dei vigili). Eppure avremmo dovuto capire con la pandemia che davvero «libertà è partecipazione», come cantava Giorgio Gaber.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Perché (e come) fare la «giusta» colazione

Numerose evidenze scientifiche confermano che il primo pasto della giornata ha ricadute importanti sotto diversi punti di vista. E non a caso è raccomandato in tutte le linee guida per una sana alimentazione

di **Anna Fregonara**

Se ci fosse un semplice cambiamento da adottare per aumentare l'energia e vivere più a lungo in salute? A quanto pare c'è: gli studi sembrano sempre più dimostrare che fare colazione può sbloccare questi benefici. Non a caso si dice che sia il pasto più importante della giornata e l'indizio che ne spiega il motivo è già nel suo nome: in inglese «breakfast» significa «rompere» il digiuno, dando all'organismo il suo primo significativo apporto calorico dopo diverse ore di privazione di cibo. «L'attitudine a fare colazione è considerata uno stile di vita

salutare tanto che è raccomandata in tutte le linee guida per una sana alimentazione», esordisce Licia Iacoviello, professore di Salute Pubblica all'Università dell'Insubria di Varese, direttore del Dipartimento di Epidemiologia e Prevenzione dell'Ircs Neuromed di Pozzilli e vicepresidente della Società Italiana di Nutrizione Umana (Sinu). «Ma quali sono le prove scientifiche sull'importanza della colazione? Ci sono tanti lavori, con risultati non sempre concordanti, e le meta-analisi, quelle ricerche che mettono insieme i risultati provenienti da diversi studi con quesito clinico identico o si-

mile, aiutano a sintetizzare i dati e far emergere le possibili spiegazioni da approfondire. Si è visto, così, che le persone che vi rinunciano hanno un rischio maggiore di sviluppare il diabete di tipo 2: in particolare, questo rischio sembra crescere quando la si salta per almeno quattro giorni a settimana. Sembra inoltre che questo effetto sia dovuto in parte all'indice di massa corporea, più basso nei soggetti che fanno colazione abitualmente. La colazione è anche associata a un aumento della sazietà e alla regolazione dell'appetito».

continua alla pagina seguente

Dossier

Sport
Come regolarsi
in relazione
all'attività fisica



Prima dello sport la colazione è indicata? «Se l'attività fisica dura fino al massimo di un'ora è possibile allenarsi a digiuno», dice Gianfranco Beltrami, specialista in Medicina dello Sport e Cardiologia, vice presidente Federazione Medico Sportiva Italiana. «Attività aerobiche come corsa lenta, nuoto, passeggiate a ritmo veloce, sono una scelta ottimale per bruciare calorie, innalzare il metabolismo e favorire il calo di peso praticandole a stomaco vuoto, dopo essersi ben idratati. In questo caso la colazione andrà fatta al rientro

dall'attività, modulando l'apporto calorico in base alle energie spese. Inserire una più abbondante quota proteica è consigliato solo in caso di allenamenti a elevata intensità. Una buona colazione con frutta, ricca di vitamine e di fibre, cereali o pane integrali, una quota proteica da latte, yogurt o uova è utile per iniziare bene la giornata con idonee riserve energetiche e nutrizionali e ancor più essenziale quando si svolgono nella mattinata attività fisiche di lunga durata».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Diversi studi confermano benefici sia dal punto di vista metabolico sia sulla qualità di vita più in generale

le colazioni nel mondo



Usa e Regno Unito

Nella tipica colazione anglosassone il pane tostato è la principale fonte di carboidrati insieme ai cereali (tipo corn-flakes). Prevale però la parte proteica e grassa costituita da uova/bacon/salsicce/fagioli in umido. Sono presenti anche latte e caffè o tè.



Asia

Nel continente asiatico il cereale prevalente per la colazione è il riso, in forma di porridge, fatto bollire in acqua, accompagnato da tè o bevande alla soia. Mancano i prodotti lattiero-caseari (anche se il loro consumo è in aumento in seguito all'occidentalizzazione delle abitudini).



Africa

Le popolazioni africane, pur con significative differenze a seconda della zona del continente, consumano prevalentemente un porridge a base di sorgo e di miglio, sempre bolliti, che a volte vengono completati dall'aggiunta di crema di cocco.

di Anna Fregonara

SEGUE DALLA PAGINA PRECEDENTE

È stato osservato che chi salta la colazione presenta un profilo lipidico alterato e un minore controllo glicemico. «Più di recente — sottolinea Licia Iacoviello — si è visto che chi di solito non fa colazione, avendo quindi un tempo di digiuno prolungato, tende ad avere una risposta infiammatoria più marcata dopo pranzo, e l'infiammazione è un fattore di rischio non solo per il diabete, ma anche per altre patologie croniche, come quelle cardiovascolari e tumorali».

Chi fa colazione sembra poi avere abitudini più sane e un migliore benessere: «Fuma meno, si muove di più, ha la sensazione di una migliore qualità di vita e del sonno, è meno stressato e segue di più la dieta mediterranea, nota per le sue proprietà antinfiammatorie», precisa l'esper-

Chi non fa colazione tende ad avere una risposta infiammatoria più marcata dopo pranzo

ta. «E anche se introduce più calorie ha un maggior apporto di fibre e micronutrienti, in particolare calcio, potassio, fosforo, zinco e vitamine del gruppo B, fondamentali perché contribuiscono a fornire all'organismo tutto ciò di cui ha bisogno per funzionare adeguatamente».

Il tempo

È importante anche il tempo che si passa a tavola, come emerge da una ricerca pubblicata sul Journal of Translational Medicine. «Più tempo si spende per consumare colazione e pranzo (almeno 20 minuti ciascuno), meno si soffre di ipertensione e di ipercolesterolemia perché non si è portati a pasticciare con il cibo durante la giornata», aggiunge Annamaria Colao, professore di Endocrinologia all'Università Federico II di Napoli e coautrice dello studio. «Inoltre, secondo i

Il pasto del mattino ha davvero l'oro in bocca

È LA NATURA IL GRANDE ARCHITETTO DEI CAPELLI



MiglioCres®
DALLE RICERCHE ANTICADUTA



MIGLIO

ORTICA

ZINCO E SELENIO
METIONINA
RAME E CISTEINA

MiglioCres è anche in Fiale e Shampoo
In Farmacia e Erboristeria

Quando stress, cambi di stagione, inquinamento, trattamenti estetici e squilibri alimentari minacciano la salute dei capelli.

CHERATINIZZANTE.

Apporto di Oligoelementi,
PICCOLE GRANDI SOSTANZE
MINERALIZZANTI.

FORZA E DENSITÀ dei capelli
Benessere di cute ed unghie
LUMINOSITÀ e pigmentazione dei capelli.

OFFERTA VALIDA FINO AL 31/12/2023 - Leggere le avvertenze riportate sulla confezione. Gli integratori non sostituiscono una dieta variata, equilibrata ed un sano stile di vita.

Disponibile anche per uomo con Serenoa Repens



MiglioCres®
Miglior Crescita

MiglioCres® è distribuito da F&F srl - 031/525522 - mail: info@fefsrl.eu



www.migliocres.it

principi di crononutrizione il mattino è il momento in cui dobbiamo incassare l'energia per la giornata e in particolare alcuni ormoni che regolano il metabolismo degli zuccheri, tra cui l'insulina, sono prodotti in modo migliore e più fisiologico la mattina, così quel che mangiamo viene utilizzato in modo più utile e non viene "stoccato" nell'organismo».

Fa dimagrire o no?

Nella gerarchia alimentare parrebbe, quindi, avere senso che la colazione abbia un posto speciale rispetto agli altri pasti. Uno degli aspetti in cui la risposta della letteratura scientifica, però, è meno chiara riguarda la relazione tra il saltare la colazione e la perdita o l'aumento di peso.

Un'analisi pubblicata su Nutrients ha concluso che vi sono prove minime che saltare la colazione possa portare a sovrappeso e obesità. Ad accrescere il dibattito sul tema era stata una ricerca del 2019 pubblicata sul British Medical Journal: dall'analisi di 13 studi era emerso che il consumo del pasto mattutino sembra non essere un modo affidabile per dimagrire e che saltarla probabilmente non porta a una crescita di peso: a fare la differenza è soprattutto quello che si mangia. «L'evidenza scientifica è inconcludente nel mettere in relazione la necessità di fare colazione e la perdita di peso o la prevenzione dell'obesità», precisa Mauro Serafini, professore di Nutrizione umana all'università di Teramo. «Se dobbiamo perdere chili la colazione sicuramente ha un ruolo se bilanciata rispetto al pranzo e alla cena, nell'ottica del nutrizionista che ci fornirà indicazioni specifiche per l'obiettivo. Non basta fare colazione, indipendentemente da cosa si

Tradizioni

Lo «sdiuno» dei centenari abruzzesi

Colazione presto e salata. Potrebbe essere questa, assieme alla genetica, all'alimentazione e all'attività fisica, uno dei segreti della longevità dei centenari abruzzesi. «La colazione salata abruzzese, lo *sdiuno* («stappa digiuno») prevede peperoni e uova o fetta di pane e salumi o polenta, pane e latte o pasta avanzata dalla cena della sera precedente», spiega il professor Serafini che ha studiato le aree abruzzesi dove risiedono circa 500 centenari e 18mila nonagenari. «Il 96% dei centenari pratica lo *sdiuno* e l'orario medio

del suo consumo è intorno alle 6.30, seguito dal pasto più abbondante della giornata alle 12.30 e dalla cena alle 19.30. Questi dati indicano una riduzione dello stress post-prandiale notturno e una finestra di circa 17.5 ore (tra cena e pranzo, inframmezzata dalla colazione salata di circa 200-300 calorie) di restrizione calorica che non sovraccarica il metabolismo, non induce una risposta infiammatoria e permette di contenere lo stress metabolico del pasto principale».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

La composizione

Al risveglio le fibre non devono mai mancare

Fare colazione è un'abitudine che, secondo i dati presentati all'ultimo congresso Sinu, ha l'88% degli italiani, in particolare gli anziani e le donne, più al Nord che al Sud. «La parte del leone spetta a latte e caffè accompagnati ad alimenti dolci come brioche, biscotti, pane e suoi derivati», illustra Licia Iacoviello. «Solo però il 5,5% ha un alto indice di qualità della colazione; la maggior parte ha un indice medio e il 14% ce l'ha basso. La colazione ideale è composta di alimenti ricchi di fibre, come frutta, verdura, cereali preferibilmente integrali, fette biscottate, biscotti semplici, non farciti. Importante anche il consumo di latte e derivati, fonti preziose di calcio (a colazione dovremmo assumere almeno il 20% dell'intero

consumo giornaliero), incluso lo yogurt, meglio bianco e, a piacere, arricchito di frutta fresca o secca. I principali errori da evitare sono saltare la colazione e avere un consumo eccessivo di alimenti ultra processati, di bevande zuccherate e gassate, di prodotti da forno preconfezionati, di creme spalmabili. Sia chiaro, non dobbiamo abbandonare il piacere di una brioche con cappuccino, l'accoppiata più amata dagli italiani, ma il consiglio è di non farlo diventare la regola vista l'abbondanza di grassi e zuccheri. Limitiamoci

Frutta, verdura cereali integrali sono da preferire. E conta anche il consumo di latte e derivati

a godere una colazione golosa di tanto in tanto, scegliendo però alimenti con un profilo nutrizionale migliore durante la settimana». Senza dimenticare, a proposito di zuccheri, che quelli semplici non saziano. «Lì per lì gratificano, ma non soddisfano la fame che aumenta nel giro di poco tempo», precisa Annamaria Colao. E se si vuole aggiungere benessere extra, ispiriamoci, anche se può suonare strano, agli americani. Negli Usa va di moda la «colazione silenziosa». Si rifà a una pratica antica che ha radici in molte comunità monastiche: si mangia in silenzio, per connettersi con sé stessi, in modo da iniziare la giornata con calma e gratitudine, attitudini che portano benefici alla mente e al corpo. Una moderna meditazione.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Il rischio di abbandono della colazione è maggiore fra gli adolescenti, ma è in aumento anche fra i bambini più piccoli

Bambini

La migliore alleata prima della scuola

La colazione è alleata di bambini e ragazzi in vista della scuola. «Una revisione sistematica della letteratura su effetti cognitivi e performance scolastica associati alla prima colazione indica migliori risultati per memoria visiva, logica e creatività in presenza di apporti energetici per la prima colazione maggiori del 20% dell'energia totale della giornata», dice Francesca Scazzina, professore associato di Nutrizione umana all'università di Parma. Come per gli adulti si intende una colazione adeguata per quantità e qualità, cosa che non accade visto che in Italia, secondo i dati (2019) di OKkio alla Salute, 1 bimbo su 10 non la fa e circa 1 su 3 la fa non adeguata. «Dolce o salata, la colazione dovrebbe includere almeno tre gruppi di alimenti: cereali integrali per il maggiore contenuto di fibra, vitamine e sali minerali; frutta fresca e verdura per fornire acqua, vitamine e componenti bioattivi; frutta secca per fibra e grassi polinsaturi essenziali; latte o derivati per le proteine di alto valore biologico e per il calcio. Oggi è invece alto elevato il consumo di prodotti raffinati, con eccesso di zuccheri, grassi e sale mentre l'assunzione di latte e yogurt è inferiore ai livelli desiderabili». La Società Italiana di Nutrizione Umana e quella di Scienze della Alimentazione hanno proposto alcuni esempi di colazioni equilibrate adatte ai bambini:

- una tazza di latte con un cucchiaino di cacao, biscotti frollini oppure cereali da prima colazione, un frutto fresco;
- uno yogurt, cereali da prima colazione, frutta fresca e frutta secca a guscio;
- una tazza di latte, un toast, un frutto;
- una spremuta di frutta fresca, una fetta di pane con ricotta e pomodoro.

«La colazione dovrebbe avere contenuto calorico compreso tra il 15 e il 25% del fabbisogno energetico quotidiano (30% in assenza di spuntino) per evitare di arrivare a pranzo troppo affamati. Studi condotti su bambini di 9-12 anni hanno dimostrato che chi la salta mangia più spuntini, assumendo da questi ultimi circa il 40% dell'energia giornaliera, con un consumo elevato di zuccheri semplici», conclude l'esperta.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Centro e Sud America

Nelle nazioni del Centro America a giocare un ruolo da protagonista, anche alla mattina, è il mais sotto forma di tortillas, non di rado ripiene di formaggio e accompagnate da frutta e latte. Ci sono però anche tapioca e caffè.

mangia nel corso della giornata, per mantenere il benessere o perdere peso, diventa abbastanza inutile avere una colazione in linea con le raccomandazioni nutrizionali se poi non si rispettano le stesse anche per i pasti successivi. È la somma che fa il totale, sempre, soprattutto in un'ottica di bilancio energetico e nutrizionale. Inoltre, è da considerare anche l'attività che svolgiamo: se dobbiamo affrontare un lavoro fisicamente intenso è fondamentale una colazione che fornisca l'energia necessaria. Se svolgiamo una professione sedentaria possono bastare un paio di fette biscottate e un po' di frutta secca per arrivare al pranzo senza problemi. Infine, non abbiamo evidenze scientifiche sul fatto che allungare le ore di digiuno saltando la colazione abbia un ruolo antinfiammatorio. Il discorso sui vari digiuni a finestra temporale non ci dicono chiaramente quante e quali ore dovrebbero essere oggetto del-

Per perder peso va considerato comunque il bilancio complessivo di tutta la giornata

l'astensione dal cibo. Al fine di ridurre l'infiammazione post-prandiale e l'aumento dei fattori di rischio cardiovascolari è più importante concentrarsi sul mangiare poco e presto la sera, intorno alle 19.30, 20, in linea con i ritmi circadiani, i nostri orologi interni che regolano tutte quelle funzioni dell'organismo non governate dalla nostra volontà. La crononutrizione al momento ci dice che chi ha abitudini notturne, «i gufi» che mangiano di più e tanto la sera, hanno un maggior rischio di obesità e malattie cardiovascolari rispetto alle «allodole», le persone che si svegliano presto e mangiano presto la sera, almeno tre ore prima di andare a letto. In questo modo ottimizzano le ore di sonno senza incappare nello stress infiammatorio post-prandiale da cena pesante e consumata tardi».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

DIFFICOLTÀ A PRENDERE SONNO? STRESS?

IL BUON SONNO A SOLI

€ 9.90

IN FARMACIA E PARAFARMACIA



MELATONINA^{1mg} ACT
+FORTE 5 Complex



90 COMPRESSE

MELATONINA^{1mg} ACT
+3 Complex



120 COMPRESSE

MELATONINA^{1mg} ACT



150 COMPRESSE

MELATONINA^{1mg} ACT
GOCCE 15ml



300 GOCCE

VALERIANA^{125mg} ACT



60 COMPRESSE

Leggere le avvertenze riportate sulla confezione. Gli integratori non sostituiscono una dieta variata, equilibrata ed un sano stile di vita.

Distribuito da: **F&F s.r.l.**

031 525522 info@linea-act.it LINEA-ACT.IT



© RIPRODUZIONE RISERVATA