

La colazione non va saltata (però non serve abbuffarsi)

di **Anna Fregonara**

Uno studio pubblicato su *Cell Metabolism* sembra sparigliare le carte del detto «colazione da re, pranzo da principe e cena da povero» che si basa su una convinzione: assumere la maggior parte delle calorie quotidiane al mattino ottimizza la perdita di peso perché permette di bruciarle in modo più efficiente e rapido. Parrebbe, invece, che mangiare il pasto più abbondante all'inizio o alla fine della giornata non influisca su come il corpo metabolizzi le calorie. I ricercatori sono giunti a questa conclusione coinvolgendo 16 uomini e 14 donne sani in sovrappeso o obesi. Li hanno invitati, in modo casuale, a seguire per 4 settimane una dieta ipocalorica caratterizzata da una colazione o da una cena più corposa rispettando l'equilibrio dei macronutrienti di 30% di proteine, 35% di carboidrati e 35% di grassi. Dopo una pausa di una settimana con le calorie bilanciate durante il giorno, ogni soggetto ha seguito, sempre per 4 settimane, la dieta opposta. Dall'analisi del con-

È un pasto fondamentale, tuttavia non bisogna cadere nell'errore di sentirsi «obbligati» a mangiare di più rispetto agli altri durante la giornata



L'esperto risponde alle domande dei lettori all'indirizzo forumcorriere.corriere.it/nutrizione

trollo della dieta e della misurazione del metabolismo è emerso che i soggetti hanno perso in media poco più di 3 kg durante ciascuno dei periodi di 4 settimane. Tuttavia, i partecipanti hanno segnalato che nei giorni in cui la colazione era più abbondante sentivano meno la fame nel corso della giornata e questo, ovviamente, può favorire la perdita di peso. «È vero che lo studio ha una durata breve e che il campione è piccolo, ma suggerisce due aspetti importanti che si convertono in facili consigli pratici da adottare tutti i giorni», spiega Stefano Erzegovesi, medico nutrizionista e psichiatra, esperto in nutrizione preventiva e disturbi alimentari. «Primo: non saltare la colazione, prepararla in

Suggerimenti

Proteine

Le proteine più facili da consumare al mattino sono quelle di latte e le bevande vegetali. Anche pinoli, mandorle e nocchie, da aggiungere ai cereali, ne contengono molte.

Pane integrale

Un'idea bilanciata e saporita da provare: 1 cucchiaino di crema di frutta a guscio, 1 cucchiaino di marmellata o miele, un goccio d'acqua per emulsionare. Spalmare su una fetta di pane integrale.

Caffè, tè e infusi

Al mattino non rinunciare, se piace, a una tazzina di caffè e a una tazza grande di tè o infusi secondo il proprio gusto, calda o tiepida, senza zucchero e senza dolcificante.

modo che sia bilanciata fra carboidrati, proteine e grassi e che sia facilmente digeribile. Quindi, limitare uova e pancetta e dare più spazio a pane integrale, frutta secca, marmellata e yogurt, oppure porridge o fiocchi di cereali integrali con latte o bevanda vegetale. Secondo: non abbuffarsi al mattino pensando di dover mangiare di più perché è il pasto più importante. Il consumo energetico non è diverso rispetto a quello della sera. Andando verso sera siamo, però, più resistenti all'insulina. Questo significa che le cellule "aprono le porte" all'ingresso degli zuccheri con più difficoltà e il corpo deve, come meccanismo di compenso, produrre più insulina. Per questo l'ideale è che l'ultimo pasto della giornata sia il più leggero e sia consumato almeno due ore prima di andare a dormire. Clinicamente si vedono persone che cenano e vanno a riposare subito dopo ma, il giorno successivo, riferiscono di avere vigilanza e concentrazione meno buone, insomma faticano a ripartire. Nel frattempo, la comunità scientifica andrà avanti a studiare come gli orari dei pasti influiscono sui meccanismi che regolano il metabolismo».