

GUIDA COLAZIONE CON SMARTFOOD



SmartFood[®]

ISTITUTO EUROPEO DI ONCOLOGIA

Mappa dei contenuti



SmartFood - Perché una guida sulla colazione?	02
Colazione: una sana abitudine approvata dalla scienza	03
Per colazione: piatto smart, grazie!	04
Cosa scegliere a colazione?	05
Quali quantità?	08
Esempi di colazioni complete, dolci e salate	09
Consigli smart per fare una colazione sana	11
Consigli smart per favorire l'abitudine alla colazione	12
Non perderti i nostri aggiornamenti!	13

SMARTFOOD

SmartFood è il programma in Scienze della Nutrizione e Comunicazione dell'Istituto Europeo di Oncologia (IEO) di Milano.

Lo scopo principale del programma è **contribuire ad una corretta divulgazione scientifica** sul tema "nutrizione e salute". SmartFood diffonde messaggi condivisi dalla comunità scientifica, **combattendo la disinformazione** e fornendo alla popolazione **strumenti pratici** per compiere **scelte alimentari consapevoli**, che promuovano la **salute** e contribuiscano alla **prevenzione** delle malattie croniche non trasmissibili.



Con pochi accorgimenti e conoscenze sull'alimentazione possiamo fare tantissimo per la nostra salute. Ciò è molto importante per ciascuno di noi ed è un'urgenza per la società.

PERCHÉ UNA GUIDA SULLA COLAZIONE?



Il detto "*chi ben comincia è già a metà dell'opera*" è particolarmente valido per l'abitudine a consumare la **colazione**.

La scienza ci dice che **farla regolarmente** migliora numerosi **parametri metabolici correlati**, in particolare, al rischio cardiovascolare e, più in generale, allo **stato di salute** e benessere.

Con questa guida vogliamo fornirti qualche informazione sul perché è così importante fare una colazione salutare tutti i giorni e, soprattutto, darti qualche suggerimento pratico su come incentivare questa abitudine e quali alimenti preferire.

COLAZIONE: UNA SANA ABITUDINE APPROVATA DALLA SCIENZA



Il primo pasto della giornata ha da sempre suscitato grande interesse scientifico, **numerosi** sono infatti gli **studi** dedicati a questo argomento. Si è osservato, nella maggior parte delle indagini scientifiche, che **chi salta la colazione** ripetutamente, rispetto a chi la consuma con regolarità, ha più **difficoltà a controllare il proprio peso**. I consumatori regolari della prima colazione sono, infatti, meno esposti al rischio di incorrere in sovrappeso ed obesità. Al contrario, gli adolescenti normopeso, che saltano spesso la colazione, hanno più probabilità, in età adulta, di aumentare il proprio indice di massa corporea.

Come si spiega questa associazione?

La **colazione** esercita un **effetto** particolarmente marcato **sulla sensazione di sazietà**, aiutando, in questo modo, a **controllare** la quantità di **energia** totale **assunta** nell'arco della giornata. Saltare la colazione, invece, favorisce il fenomeno dello **"snacking"**, ovvero la ricerca ed il consumo fuori dai pasti di alimenti poco salutari come merendine, snack salati, bibite zuccherate e altri alimenti fortemente energetici. **Fare regolarmente una sana colazione migliora quindi il comportamento alimentare.**

Ma non finisce qui, in letteratura scientifica si è visto che l'abitudine alla prima colazione migliora le **prestazioni scolastiche** o **accademiche** e **lavorative**.

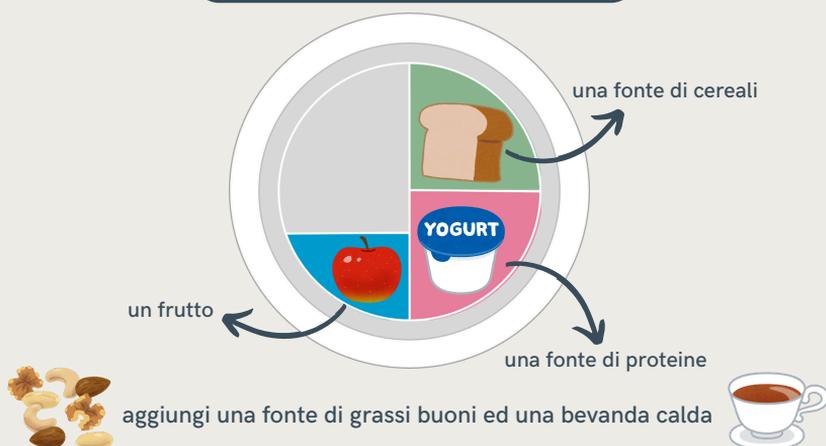


Visto che la scienza ci fornisce tanti motivi per consumare abitualmente la prima colazione, vediamo allora qualche consiglio ed esempio smart per farla in maniera salutare.

PER COLAZIONE: PIATTO SMART, GRAZIE!

La regola del piatto smart vale per tutti i pasti principali della giornata, non solo per pranzo e cena, ma anche per la colazione. Secondo questo semplicissimo schema ogni pasto principale è una composizione bilanciata di cereali, possibilmente integrali, proteine sane, verdure e ortaggi, frutta, grassi buoni e acqua. Nel caso della colazione è essenziale coprire quanto meno la quota di cereali integrali e fonti proteiche.

IL PIATTO SANO A COLAZIONE



Una colazione completa, ma anche saziante e nutriente, dovrebbe prevedere:

- ✓ una componente di **cereali e derivati integrali**, fonte di carboidrati complessi;
- ✓ una fonte di **proteine**;
- ✓ della **frutta** fresca o disidratata o, in alternativa, marmellata e/o verdure e ortaggi nel caso della colazione salata;
- ✓ dei **grassi buoni**;
- ✓ la **bevanda calda** preferita.

Cosa scegliere a colazione?



Vediamo ora, basandoci sulla regola del piatto smart per comporre una colazione salutare ed equilibrata, quali alimenti scegliere. Ricordiamoci che, nel caso specifico della colazione, è fondamentale che siano presenti almeno i cereali integrali e le fonti proteiche, meglio aggiungere anche della frutta fresca.

"GLI ESSENZIALI"

CEREALI INTEGRALI A COLAZIONE

- pane integrale
- pane ai cereali
- pane di segale
- cereali integrali
- fiocchi d'avena
- muesli
- fette biscottate integrali
- fette di segale
- gallette integrali
- biscotti integrali



FONTI DI PROTEINE A COLAZIONE

- latte vaccino
- yogurt vaccino
- yogurt greco
- kefir
- bevanda alla soia
- alternativa vegetale allo yogurt, a base di soia
- ricotta
- formaggio fresco spalmabile
- skyr
- uova
- hummus di legumi
- tofu



FRUTTA FRESCA, ESSICCATA E/O VERDURE E ORTAGGI A COLAZIONE

- frutta fresca di stagione (es. mandarini, kiwi, pere ecc. in autunno-inverno; fragole, pesche, albicocche ecc. in primavera-estate)
- frutta essiccata (es. albicocche secche, fichi secchi, uvetta ecc.)
- spremuta d'arancia o altri agrumi come il pompelmo
- marmellata
- verdure crude o cotte (es. pomodorini, carote, insalata, zucca, funghi, spinaci ecc.)



"GLI OPZIONALI"



GRASSI BUONI A COLAZIONE

- frutta secca a guscio (es. noci, nocciole, mandorle, anacardi ecc.)
- creme spalmabili 100% a base di frutta secca a guscio
- semi oleosi (es. semi di zucca, sesamo, lino, papavero, chia ecc.)
- creme spalmabili 100% a base di semi oleosi
- olio extravergine d'oliva
- avocado

IDRATAZIONE A COLAZIONE

- caffè
- tè
- orzo
- tisane/infusi
- acqua
- acqua aromatizzata (es. limone e zenzero, pompelmo e rosmarino, lime e menta ecc.)



SPEZIE PER DOLCIFICARE O AROMATIZZARE

- cannella
- vaniglia
- anice stellato
- cacao amaro
- ecc.



QUALI QUANTITÀ?

Una dieta varia ed equilibrata si basa anche sul corretto apporto di alimenti tramite **porzioni adeguate**. Non esistono porzioni di alimenti che vadano bene per tutti, dal bambino all'adulto o dal sedentario allo sportivo. La quantità di alimenti che assumiamo dovrebbe essere adeguata al nostro stile di vita, all'età, alle nostre abitudini e anche al senso di sazietà che otteniamo in seguito ai pasti e tra un pasto e l'altro.

Per orientarci su delle quantità adeguate, la Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU) ha fornito delle **porzioni standard degli alimenti** che rispettano le linee guida per il mantenimento di un buono stato di salute. Con il termine "porzioni standard" ci si riferisce alla quantità indicativa di un alimento che si dovrebbe utilizzare per creare pasti bilanciati.

Vediamo allora **quali porzioni standard** possono essere utili da considerare per comporre delle **colazioni sane e bilanciate**.

FONTI PROTEICHE	CEREALI	FRUTTA E MARMELLATA	GRASSI BUONI
Latte 125 ml	Cereali per la colazione 30 g	Frutta fresca 150 g	Frutta secca a guscio 30 g
Yogurt 125 g	Fette biscottate 30 g	Frutta disidratata 30 g	Semi oleosi 30 g
Formaggi freschi e magri 100 g	Biscotti 30 g	Marmellata 20 g	
Uova n.1	Pane 50 g		

A top-down view of a wooden tray. In the center is a grey ceramic bowl filled with granola, including nuts, seeds, and dried fruit, topped with a white liquid. To the left is a white ceramic mug with a silver handle. In the background, a white napkin is folded with a silver spoon resting on it. The tray is set on a light-colored, textured fabric.

Esempi di colazioni complete, dolci e salate

Una **colazione equilibrata**, che rispetta le regole del piatto smart, è **adeguata sia dolce che salata**.

A seguire, **qualche esempio tra cui scegliere** per evitare la monotonia!

COLAZIONE DOLCE

-  Latte vaccino, pane integrale con marmellata ai frutti di bosco (zuccheri $\leq 35\%$) e caffè.
-  Caffè d'orzo, yogurt di soia naturale, cereali integrali, noci e kiwi.
-  Tè verde, yogurt bianco naturale con cannella, porridge d'avena, mandorle e pesche.
-  Bevanda vegetale di soia al naturale con caffè, biscotti integrali e una macedonia.
-  Caffè americano, yogurt greco bianco naturale, muesli e uvetta.
-  Fette biscottate integrali con ricotta, marmellata di mirtillo (zuccheri $\leq 35\%$) e caffè.
-  Frullato di latte, banana e cacao amaro e biscotti d'avena.

COLAZIONE SALATA

-  Pane integrale tostato, uovo in camicia, indivia, spremuta d'arancia fresca e caffè americano.
-  Gallette di farro con hummus di ceci, una tisana e una pera.
-  Tè nero, uovo alla coque, pane integrale tostato con olio extravergine d'oliva e una mela.
-  Caffè, pane ai cereali tostato con ricotta e spremuta di pompelmo.
-  Caffè americano, pane ai cereali con ricotta e crema 100% arachidi e una spremuta d'arancia fresca.
-  Tè nero, fette di segale con formaggio fresco spalmabile e albicocche.
-  Bruschetta di pane integrale con olio extravergine e pomodoro, skyr bianco naturale, kiwi e un caffè espresso.

CONSIGLI SMART PER UNA COLAZIONE SANA

Come per gli altri pasti principali (pranzo e cena), anche nel caso della **colazione** è meglio **evitare** alimenti eccessivamente ricchi in **zuccheri semplici, grassi saturi e trans** (anche vegetali) e **sale**.

Ma come fare, in pratica, ad impostare una colazione sana?

ECCO I NOSTRI CONSIGLI SMART!

- ✔ Se possibile, consumare tutte le **bevande senza aggiunta di zucchero**, per dolcificare e aromatizzare possono essere utili le spezie dolci come cannella e vaniglia.
- ✔ Evitare di mangiare frequentemente **cereali raffinati** (tra cui quelli soffiati), **brioche**, **merendine** e **biscotti elaborati** (al cioccolato, al burro, ripieni, glassati ecc.).
- ✔ **Non aggiungere** al latte o alle bevande vegetali **polveri di cacao zuccherate**.
- ✔ Evitare le **creme di nocciole**, o a base di altra **frutta secca**, che non siano al **100%**.
- ✔ Scegliere le **marmellate** con un contenuto di **zuccheri uguale o inferiore al 35%**.
- ✔ Preferire le **bevande vegetali senza zucchero e sale** aggiunti.
- ✔ Preferire gli **yogurt vaccini**, o **vegetali**, **bianchi al naturale** a quelli aromatizzati (frutta, vaniglia, caffè ecc.).



CONSIGLI SMART PER FAVORIRE L'ABITUDINE ALLA COLAZIONE

Non sempre è facile riuscire a fare colazione, soprattutto durante la settimana, quando gli impegni di scuola e lavoro occupano molto del nostro tempo!

Ma niente paura, con un pizzico di organizzazione è possibile inserire questo pasto importante nella nostra routine quotidiana.



SPESA

Pensa alla colazione come ad un pasto importante tanto quanto pranzo e cena, organizza, quindi, la spesa di conseguenza.



ORGANIZZAZIONE

Dopo cena, apparecchia la tavola con tovagliette, tazze e posate e metti al centro alimenti non deperibili. Se lo consumi in questo modo, puoi anche preparare la moka del caffè.



ANTICIPA LA SVEGLIA

Alzati 10 minuti prima del solito: per consumare una colazione sana e completa 2 minuti di certo non bastano ma 10 sono più che sufficienti!



COLAZIONE ON THE GO!

Se hai poco tempo, pensa a delle alternative che puoi consumare mentre vai al lavoro o a scuola.

Un esempio? Un panino integrale farcito con ricotta e marmellata.



AL BAR

Preferisci fare colazione con i colleghi al bar? Consuma una parte della colazione a casa e concediti con loro il cappuccino o il caffè.



GUSTO E SODDISFAZIONE

Varia la tua colazione ma scegli sempre alimenti che soddisfano i tuoi gusti e le tue preferenze!

TI È PIACIUTA LA GUIDA SULLA COLAZIONE?



Facci sapere cosa ne pensi:
scrivici e seguici sui nostri social!

FACEBOOK

Smart Food
Istituto Europeo
di Oncologia



INSTAGRAM

smartfoodieo



E per non perdere aggiornamenti sulle nostre attività e ricevere utili informazioni e consigli sulla sana alimentazione:

iscriviti alla Newsletter di Smartfood per ricevere due aggiornamenti mensili sulle buone abitudini da adottare per uno stile di vita salutare!

**NON DIMENTICARE DI CONSULTARE IL SITO SMARTFOOD.IEO.IT,
TROVERAI TANTISSIMI CONTENUTI TRA CUI:
SCHEDE ALIMENTO, RICETTE E RISPOSTE ALLE CURIOSITÀ PIÙ
COMUNI SULL'ALIMENTAZIONE!**