

Con l'arrivo dell'estate, gli italiani possono dedicarsi a una ritrovata socialità (con le dovute precauzioni). Ma senza perdere alcune buone abitudini del lockdown. In un momento che ha rivoluzionato i nostri stili di vita, una ricerca dell'Osservatorio Doxa/Unionfood rivela che 9 italiani su 10 (il 96%) non hanno perso la sana abitudine di consumare regolarmente la prima colazione. Non solo: secondo i risultati dello studio, realizzato a maggio 2020 su un campione di mille persone rappresentativo della popolazione italiana, durante il lockdown molti hanno cambiato il loro approccio al primo pasto della giornata, scoprendo il bello della lentezza e della condivisione. 1 italiano su 3 ha riscoperto il valore della prima colazione in famiglia o con il partner e il 28% ha dedicato più tempo al primo pasto della giornata, con un picco del 35% nella fascia 18-34 anni. Il 14% ha privilegiato una colazione più leggera (ad esempio, riducendo le porzioni o privilegiando una colazione integrale), mentre il 10% ha portato in tavola un menù più completo e ricco del solito, tendenzialmente dolce. Questo nuovo approccio ha riguardato soprattutto la fascia di popolazione fino ai 34 anni. Fatto sta che le buone abitudini introdotte in primavera sono per molti diventate buoni propositi da mantenere anche con l'arrivo del caldo. 1 italiano su 3 si ripromette di continuare a consumare con calma il primo pasto della giornata, il 30% di non saltare la prima colazione e il 29% di consumarla in compagnia e dividerla con i propri affetti (figli, genitori, partner, amici, conviventi). Inoltre, il 17% degli intervistati ha dichiarato che quest'estate a colazione consumeranno più frutta e porteranno in tavola un menù abbondante e bilanciato. Una notizia positiva per gli esperti, che ribadiscono l'importanza della prima colazione per cominciare bene la giornata. Per rispondere a queste istanze, su www.ioco.minciobene.it

, spazio online della campagna sostenuta da Unione Italiana Food, che da diversi anni promuove il valore della colazione in Italia, sono state pubblicate le 10 buone abitudini a colazione consolidate durante il lockdown, da mantenere anche con l'arrivo dell'estate, realizzate in collaborazione con il nutrizionista Michelangelo Giampietro. "Questo studio ci dice che sempre meno italiani rinunciano alla prima colazione ed è un dato confortante – commenta Michelangelo Giampietro, specialista in Medicina dello Sport e Scienza dell'Alimentazione. La prima colazione rappresenta un momento cruciale dal punto di vista nutrizionale e per questo motivo deve essere completa, non solo di liquidi e di cibi solidi ma anche in termini di macronutrienti, ovvero carboidrati, proteine e grassi. Con la colazione recuperiamo i consumi della notte, evitando tutti quei disturbi tipici della disidratazione e della ipoglicemia come stanchezza, mal di testa, irritazione, e predisponiamo l'organismo agli impegni della giornata, siano essi fisici o mentali. Lo stesso vale per la colazione in estate. Con l'arrivo del caldo, prediligiamo magari cibi freschi o con più alto contenuto di acqua e divertiamoci a scoprire i cibi tipici del luogo di villeggiatura: se stiamo in Sicilia, ad esempio, mai rinunciare ad una granita con gelato". Ma come fare colazione in estate? Via libera al giusto mix di carboidrati complessi e zuccheri semplici, come pane tostato o fette biscottate integrali con marmellata, miele o con crema spalmabile da alternare, nel corso dei giorni, a biscotti o a un prodotto da forno. Non devono mai mancare il latte, da consumare anche fresco nelle giornate più calde, o lo yogurt, da accompagnare a cereali da prima colazione o muesli, e la frutta. Invece, per chi preferisce la colazione salata aggiungiamo nel menù un uovo à la coque con prosciutto (rispettando l'apporto calorico giornaliero).