

## Durante le feste si salta la colazione

Scritto da Redazione

Domenica 03 Gennaio 2016 00:00

---

Dopo lunghi e freddi mesi di lavoro, vissuti tra routine e commissioni, una volta arrivate le tante agognate vacanze di Natale molti italiani ne approfittano si dedicano al riposo e mettono da parte la sveglia per recuperare le ore di sonno perse. Questo fa sì che le lancette della sveglia vengano spostate in avanti di una o più ore: un vero e proprio “attentato” alla colazione che proprio durante le festività viene saltata da oltre la metà degli italiani (53%). Ma non è tutto: in questo periodo il 22% degli italiani consuma a colazione gli avanzi dei pranzi e dei cenoni in famiglia, scombussolando l’organismo che soffre inevitabilmente di problemi nella digestione. Gli effetti di queste cattive abitudini natalizie? Chi salta la colazione o la fa male si sente più assonnato (69%), spassato (61%) e irritabile (57%). Anche psichiatri e nutrizionisti concordano sul fatto che la colazione è l’antidoto perfetto per vivere al meglio le festività. Tra i consigli contenuti nel “decalogo del buonumore”, dedicare più tempo alla prima colazione, ricordarsi di dialogare con i propri vicini di tazza, spegnere tv e smartphone. E’ quanto emerge da uno studio condotto da Nestlé e Granarolo su circa 1200 italiani, uomini e donne di età compresa tra i 18 e i 65 anni, condotto con metodologia WOA (Web Opinion Analysis). Ma quali sono le principali ragioni per cui durante la feste sempre più persone saltano il pasto più importante della giornata? Secondo una recente ricerca dell’OCSE, l’Organizzazione per la Cooperazione e lo Sviluppo Economico, gli italiani dormono mediamente 490 minuti al giorno: durante le feste però 3 italiani su 10 dormono fino a 90 minuti in più, relegando la colazione a pasto secondario rispetto al pranzo. Una buona parte della popolazione infatti tende a dormire qualche ora in più (27%), soprattutto giovani appartenenti alla fascia 18-35 anni, che approfittano delle giornate di vacanza per fare le ore piccole e riposare fino a tarda mattinata. Un’importante parte della popolazione invece si sente già sazia dopo le abbondanti cene da amici o parenti (17%), mentre l’8% non fa colazione perché in viaggio verso le località di villeggiatura o i paesi d’origine.