

## **L'IMPORTANZA DELLA PRIMA COLAZIONE**

*Il primo pasto della giornata deve fornire tutte le sostanze nutritive in equilibrio tra loro per essere efficienti, anche dal punto di vista mentale, fin dal mattino. Solo con allenamento di prima mattina si può fare la prima colazione dopo l'attività.*

*Sono molti gli italiani che non fanno la prima colazione o che si limitano ad un caffè, ma è un grave errore rimanere senza mangiare per molte ore, per esempio dalla cena della sera precedente fino al pranzo, specialmente se si fa sport.*

### **Migliora l'efficienza mentale.**

Le ricerche hanno dimostrato che la prima colazione consente di avere una certa efficienza mentale. D'altro canto, uno studio scientifico ha evidenziato che, nel caso che non abbiano fatto la prima colazione, gli studenti hanno un rendimento scolastico minore e chi lavora al computer commette più errori. Verso metà mattina, infatti, vi è un calo della glicemia (ossia del tasso del glucosio nel sangue) e il cervello riduce la sua efficienza. Anche per uno sportivo, la prima colazione è necessaria per mantenere una certa lucidità durante l'attività fisica.

### **Aumenta l'efficienza fisica.**

Se si fa allenamento a metà mattina o nella tarda mattinata, è assolutamente sbagliato presentarsi digiuni alla seduta. A maggior ragione questo vale quando si ha una gara. E' importante, però, lasciare un discreto intervallo (di almeno un'ora e mezza, ma anche di più per certi individui) fra la colazione e l'inizio del riscaldamento pre-gara. Prima di una competizione, è bene non prendere il caffelatte, un alimento che per molte persone è più difficile da digerire. Un esempio ricorrente: chi vomita durante una partita di calcio o una gara di corsa campestre che si disputa di mattina, nella quasi totalità dei casi ha bevuto il caffelatte.

### **Colazione si o colazione no, con allenamento di prima mattina.**

C'è chi preferisce mangiare una piccola quantità di cibo prima di fare sport, per esempio perché ha la tendenza ad avere la pressione bassa quando è a digiuno. Ma molti non hanno alcun problema a fare attività senza avere mangiato nulla e, anzi, sono disturbati dal fatto di correre o di fare palestra avendo la digestione in corso; costoro fanno la colazione dopo lo sport.

### **La prima colazione ideale con carboidrati, proteine e grassi.**

Per una prima colazione equilibrata si devono assumere carboidrati, proteine e grassi. Come fonte di carboidrati, si può prendere un po' di pane o fette biscottate con marmellata o con miele, oppure biscotti, ma ancora meglio assumere i carboidrati attraverso la frutta di stagione. Meglio evitare la brioche, un alimento che non è certo fra i più sani, essendo di solito ricchissimo di grassi idrogenati (molto nocivi per la salute), di zucchero e di altri carboidrati che determinano un rapido innalzamento della glicemia. Il latte (meglio se parzialmente scremato) e lo yogurt (meglio se magro) danno una piccola quantità di proteine. Può essere utile prenderne un'ulteriore quota con alimenti sani, non troppo ricchi di grassi nocivi per la salute, come sono quelli saturi; vanno bene il prosciutto sgrassato (cotto o crudo) o la bresaola o un formaggio magro. Come bevanda calda, si può bere un caffè o un tè, meglio se dolcificato con un cucchiaino di fruttosio.