

# Perché è importante consumare la colazione



Dott.ssa Dietista Ileana Gervasi

# Mi presento



mamma.insegnami.a.  
mangiare

Modifica  
profilo

Visualizza  
archivio

Strumenti  
pubblicitari



1.010 post 18.600 follower 1.750 seguiti

Ileana Gervasi || Nutrizione Pediatrica  
Nutrionista

Ti aiuto a crescere piccoli mangiatori intuitivi



E a mettere fine alle battaglie durante l'ora dei pasti!

📍 Online

📍 Montichiari (Bs)

🌐 ileanagervasi.it/link-in-bio

12.300 account raggiunti negli ultimi 30 giorni. [Visualizza insight](#)



Corso ECM

📄 POST

📺 REELS

🔖 ELEMENTI SALVATI

👤 POST IN CUI TI HANNO TAGGATO



# Che cosa è la colazione?

Attualmente, **non esiste un consenso su una definizione univoca di colazione** che prenda in considerazione l'orario di consumo, il contenuto energetico o gli alimenti e le bevande inclusi.

Viene di solito definita come “**il primo pasto della giornata che interrompe il digiuno dopo il periodo di sonno più lungo, consumato entro 2-3 ore dal risveglio che include alimenti o bevande appartenenti ad almeno un gruppo alimentare e può essere consumata in qualsiasi luogo**»



# Perché la colazione è importante per bambini e ragazzi

- **Migliore qualità nutrizionale**

Apporto più adeguato di energia, proteine, carboidrati e grassi

Maggiore assunzione di **vitamine e minerali** (ferro, calcio, zinco, magnesio, vitamine A, B, C, D, E, folati)

Dieta complessivamente più equilibrata e ricca di fibre

- **Abitudini alimentari più salutari**

Maggior consumo di frutta, cereali integrali, latte e derivati

Più facilità nel raggiungere i fabbisogni nutrizionali giornalieri

- **Peso corporeo più favorevole**

BMI mediamente più equilibrato

Minore rischio di sovrappeso e obesità

- **Stile di vita più attivo**

Livelli di attività fisica generalmente più elevati



Alcuni studi hanno riportato **associazioni tra il salto della colazione e l'adiposità nei bambini**. Per esempio, tra gli adolescenti europei, chi consumava regolarmente la colazione presentava una minore percentuale di grasso corporeo e un profilo cardiovascolare più salutare rispetto a chi la saltava.



> [Nutrients](#). 2021 Sep 23;13(10):3331. doi: 10.3390/nu13103331.

## Breakfast Skipping, Weight, Cardiometabolic Risk, and Nutrition Quality in Children and Adolescents: A Systematic Review of Randomized Controlled and Intervention Longitudinal Trials

Roberta Ricotti <sup>1</sup>, Marina Caputo <sup>1 2 3</sup>, Alice Monzani <sup>1</sup>, Stella Pigni <sup>2 3</sup>, Valentina Antoniotti <sup>1</sup>, Simonetta Bellone <sup>1</sup>, Flavia Prodam <sup>1 2 3</sup>

Affiliations + expand

PMID: 34684332 PMCID: [PMC8539462](#) DOI: [10.3390/nu13103331](#)

Questa revisione suggerisce che saltare la colazione è un **indicatore modificabile** del rischio di sovrappeso/obesità e di abitudini alimentari poco salutari nei bambini e negli adolescenti.



Si suggerisce che i bambini assumano circa il **20% del loro fabbisogno energetico giornaliero a colazione**



Chi consuma le quantità adeguate mostra una migliore distribuzione dei macronutrienti, in linea con le raccomandazioni internazionali: 55–75% di carboidrati, 15–30% di grassi e 10–15% di proteine.



Frazionare l'alimentazione in più pasti è importante perché:

- Permette lo svolgersi regolare del ciclo fame/sazietà
- Consente il giusto apporto di energia durante la giornata, mantenendo efficiente il metabolismo
- Favorisce l'autoregolazione, se le proposte sono adeguate
- Favorisce l'accettazione di diversi alimenti, se le proposte sono varie

Attenzione! Frazionare l'alimentazione non significa consentire un continuo piluccamento!



I bambini che consumano regolarmente la colazione mostrano una **maggiore adesione a pattern dietetici salutari**, con un consumo più elevato di frutta, verdura, legumi, pesce, latte e derivati, cereali integrali e minore assunzione di bevande zuccherate, alcolici, carne processata e fast food.

I bambini e gli adolescenti che fanno colazione regolarmente mostrano generalmente **un'assunzione superiore di calcio, ferro, potassio, magnesio, zinco e iodio** rispetto a chi salta la colazione.

Si riscontra **un'assunzione più adeguata di vitamine e minerali in generale**, rispetto a chi la salta.

Consumarla in maniera non adeguata influenza in maniera negativa la composizione generale della dieta.



**Esistono anche evidenze che indicano come il consumo di colazione sia benefico per la performance cognitiva nei bambini in età scolare.**



Chi consuma una colazione equilibrata ha migliori capacità di concentrazione e memorizzazione rispetto a chi la salta, con un aumento delle prestazioni anche in termini di lucidità e durata dell'attenzione.



**I benefici più consistenti sono emersi soprattutto nella tarda mattinata, intorno ai 180 minuti post-colazione.**

Il consumo di colazione ha un effetto benefico, seppur transitorio, sulle funzioni cognitive misurate entro 4 ore dall'ingestione, rispetto all'omissione della colazione.

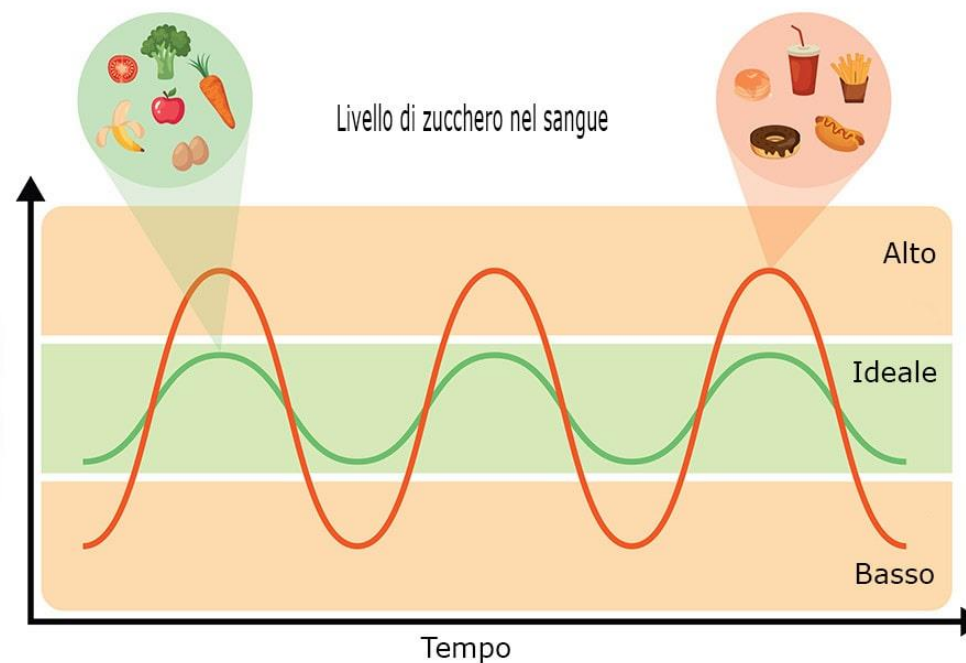
La colazione **non aumenta le prestazioni oltre il livello basale**, ma **ne contrasta il declino** fisiologico legato al digiuno prolungato.



Negli studi che confrontano il consumo della colazione con la sua omissione, sono stati riscontrati **effetti positivi indipendentemente dalla composizione o dal contenuto energetico** della colazione.

Colazioni a basso IG possono favorire la funzione cognitiva rispetto a colazioni ad alto IG > i dati suggeriscono che altri fattori possano contribuire agli effetti cognitivi.

**“Fame reattiva”**: se senti che il tuo corpo reclama cibo dopo nemmeno un paio d’ore dalla colazione ora sai perché!



Quando in tarda mattina il tuo bambino è molto distratto, nervoso e irritabile tieni in considerazione che potrebbe essere questo il motivo!

Non può restare calmo e concentrato se non c'è un livello stabile di zucchero nel suo sangue.



Diversi studi osservazionali riportano che **tra il 20% e il 30% di bambini e adolescenti saltano la colazione.**



## 11/7/2024 - Indagine nazionale 2023: i dati nazionali

Sono più di 46.000 i bambini e le bambine della III classe della scuola primaria che, nella primavera del 2023, hanno risposto al questionario della sorveglianza nazionale OKkio alla SALUTE che, giunta alla VII rilevazione, permette di fotografare gli stili di vita dei bambini, di monitorare il loro stato ponderale e di analizzare il contesto familiare e scolastico di riferimento. Il quadro che emerge mette in evidenza che, nel 2023, i bambini in sovrappeso sono il 19% e gli obesi il 9,8%. L'abitudine a non consumare la prima colazione (10,9%) o a consumarla in maniera inadeguata (36,5%), così come la fruizione di una merenda abbondante di metà mattina (66,9%), mostrano un trend in aumento. Anche il consumo non quotidiano di frutta e/o verdura dei bambini, secondo quanto dichiarato dai genitori, rimane elevato (25,9%). Il 18,5% dei bambini non ha svolto alcuna attività fisica il giorno precedente l'indagine e il 45,1% dei bambini ha trascorso più di 2 ore al giorno davanti a TV/videogiochi/tablet/cellulare. In occasione del convegno del 10 maggio 2024 sono stati presentati anche i risultati dello studio "Effetti della Pandemia da COVID-19 sui comportamenti di Salute e sullo stile di vita di bambine, bambini e delle loro famiglie in Italia – EPaS-ISS", promosso e finanziato dall'ISS e condotto in collaborazione con l'iniziativa COSI della Regione europea dell'OMS. Per maggiori informazioni leggi [l'approfondimento](#) a cura delle ricercatrici ISS.



## La percentuale sale tra gli adolescenti dai 12 ai 19 anni

Le femmine iniziano a saltare la colazione prima dei maschi e lo fanno con maggiore regolarità.

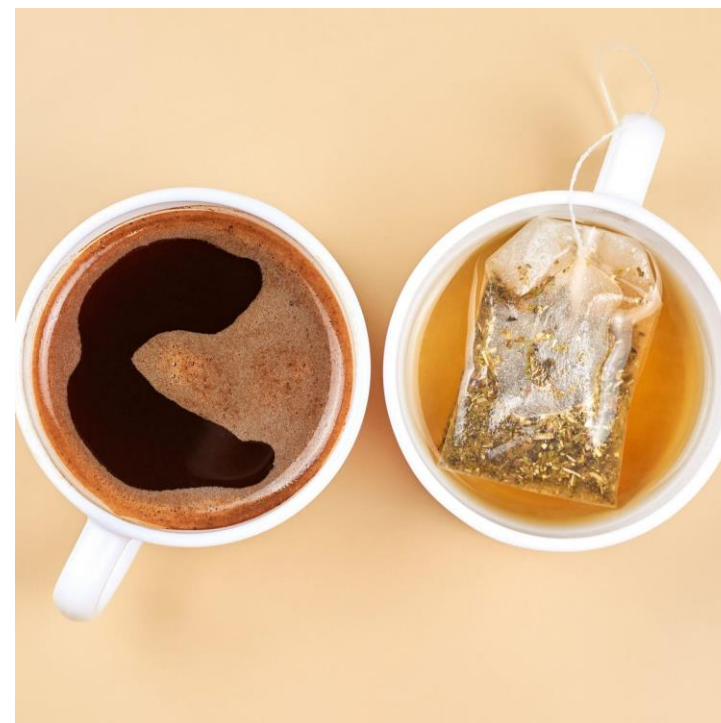
> Il ritmo circadiano degli adolescenti cambia durante la crescita > è naturale che non riescano ad addormentarsi più «presto» > di conseguenza, si svegliano più tardi al mattino — un ritmo che spesso non coincide con gli orari imposti dalle scuole. La maggior parte dei ragazzi che dorme poco preferirebbe restare a letto altri 15 minuti piuttosto che alzarsi per una ciotola di cereali. Inoltre, quando i ragazzi non dormono abbastanza, possono svegliarsi troppo stanchi o con nausea e non riuscire a mangiare.



Si stima che **solo un terzo della popolazione italiana consumi una “vera” prima colazione**, adeguata sia dal punto di vista energetico sia come composizione nutrizionale.

Non ci deve sorprendere quindi se anche i bambini manifestano fatica nel farla.

Prima di pensare alle modifiche da porre bisogna fermarsi un attimo e capire quali sono le motivazioni che portano tante persone a saltarla o a trascurarla!!





**DA DOVE PARTO?!**



Qualsiasi sforzo per renderla nutriente è comunque meglio che saltarla del tutto



# Le motivazioni più frequenti in chi non fa colazione

1. Non ho tempo
2. Non ho fame
3. Se la faccio mi viene più fame
4. Non saprei cosa mangiare



# 1. Non ho tempo

Qualche consiglio:

## . **Anticipare l'orario della nanna**

Deve potersi alzare in tempo per fare colazione. Il sonno è un ingrediente fondamentale per la salute generale dei bambini, a qualsiasi età.

## . **Fare colazione insieme, quando possibile**

L'ideale sarebbe che tutta la famiglia si sedesse a tavola insieme per la colazione. Le ricerche suggeriscono che le famiglie che mangiano insieme tendono ad avere abitudini alimentari più sane. Inoltre, i genitori hanno l'opportunità di essere un modello positivo dal punto di vista nutrizionale e comportamentale.

Detto ciò, una colazione tranquilla ogni mattina non è realistica per la maggior parte delle famiglie. Ma è realistico ritagliare del tempo sufficiente affinché tuo figlio possa mangiare senza pressioni. Questo è particolarmente importante per i bambini piccoli > assicurarsi che ci sia abbastanza tempo per permettere sia il pasto assistito che l'autoalimentazione.



### . **Preparare la colazione la sera prima**

In altre parole, organizzarsi in anticipo.

Ad esempio, la sera si può:

- Bollire le uova
- Tagliare la frutta fresca
- Versare il cereale preferito nella ciotola
- Preparare muffin e suddividerli in porzioni
- Apparecchiare il tavolo
- ...

### . **Tieni a disposizione alimenti "grab-and-go"**

Una colazione seduti a tavola che comprenda tutti e quattro i gruppi alimentari sarebbe l'ideale > se non è possibile è utile avere opzioni pratiche e veloci che si possano prendere e mangiare lungo il tragitto verso scuola.

- Muffin fatti in casa
- Yogurt
- Barrette di cereali
- Cereali secchi
- Frutta fresca o disidratata
- Un panino con formaggio spalmabile



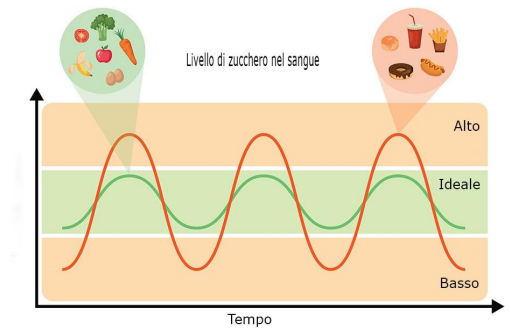
## 2. Non ho fame

- Poco tempo a disposizione
- Messa a letto troppo tarda > non dormono abbastanza (raramente danno la priorità al mangiare + se si svegliano stanchi e fiacchi = possibile che non sentano affatto fame al mattino)
- Scarsa condivisione
- Inappetenza mattutina (data anche da un possibile lievissimo stato di disidratazione e di chetosi > favorisce ulteriormente l'inappetenza)
- Selettività alimentare
- Cena inadeguata (per orario e/o quantità di cibo consumato)

### 3. Se la faccio mi viene più fame



Ricordi?!





## . Pensare fuori dagli schemi

Non è necessario limitarsi ai cibi "classici" della colazione > devono esserci carboidrati, proteine, grassi, fibre e vitamine > si può essere creativi!

Non sempre i «cibi da colazione» sono graditi

- **Banana congelata:** immergerla nello yogurt, passarla nei cereali sbriciolati e congelarla.
- **Frullato:** frulla latte, frutta e ghiaccio.
- **Colazione con burro di arachidi:** spalmato su cracker integrali, fette di mela, una piadina, ...
- **Avanzi della cena:** servigli ciò che è avanzato la sera prima.
- **Hummus con bastoncini di verdure** (carote, cetrioli, ...)
- **Formaggio fresco + pomodorini + crackers integrali**
- **Guacamole + gallette o pane o piadina**
- Spiedini con alternati **pezzi di frutta fresca, cubetti di formaggio**, pane integrale tostato o mini pancake
- **Piadina integrale con ricotta e frutta a fette (banana, mela)**
- **Wrap con uovo strapazzato e spinacini**
- **Riso o quinoa** con latte, cannella e uvetta (tipo dessert orientale, ma senza zuccheri aggiunti)
- **Barrette fatte in casa** con fiocchi d'avena, frutta secca, semi e miele
- **Mini pancake** alla banana e avena (si possono congelare e scaldare al volo)
- **Tortini** con farina integrale, zucca, carote o mele

«Daily Bread» per Time Magazine, il fotografo Gregg Segal



# A tavola senza battaglie

Come crescere bambini che amano mangiare bene



Ileana  
Gervasi

**red!**



Genitori & Figli



## LO SVEZZAMENTO

COME PASSARE DAL LATTE AI CIBI SOLIDI

Ileana Gervasi

**mse**

# NON SOLO BISCOTTI

Per una colazione in famiglia  
senza stress.

ILEANA GERVASI



MAMMA,  
VOGLIO LA PASTA  
IN BIANCO!

La selettività  
alimentare  
in età prescolare.

ILEANA GERVASI



grazie