

l'Ora della Salute

Chiedete allo specialista

Inviare le vostre domande a proposito dei temi trattati in questa pagina a giovanni.bisignani@calabriaora.it. Riceverete risposta per mail o, in forma anonima, nel prossimo numero del giornale.



a cura di
Dr. Giovanni Bisignani
Direttore UOC Cardiologia
ed UTIC Ospedale Castrovillari

MANGIARE SANO E... CON GUSTO

La prima colazione è importante... se vogliamo iniziare bene la giornata

Suona la sveglia, ci alziamo di corsa, un caffè veloce ed a stomaco vuoto via... al lavoro o a scuola. E' questo il rituale mattutino della maggior parte degli italiani.

Se stiamo a guardare le statistiche emerge poi che tra quanti dichiarano di fare colazione ci sono i consumatori di solo caffè (15%) o i frettolosi del cappuccino-cornetto al bar (25%, secondo dati Eurisko 2009). Ma una prima colazione ben fatta è ben diversa da questa toccata e fuga!

L'abitudine ad una regolare prima colazione, che è massima nei bambini in età scolare, è invece sempre meno diffusa negli adulti.

I ritmi di vita, la fretta, il cartellino da timbrare, il pensiero di guadagnare qualche minuto di sonno, inducono a saltare la colazione ed a consumare rapidamente qualcosa al bar nel corso della mattina o arrivare affamati all'ora di pranzo. Eppure è ormai dimostrato che il consumo del primo pasto della giornata comporta notevoli benefici per l'organismo, sia a breve che a lungo termine.

La prima colazione è uno dei pasti principali a tutte le età; le linee guida internazionali ed italiane in tema di nutrizione suggeriscono che circa il 20% delle calorie giornaliere vengano assunte con il primo pasto della giornata. Dopo il prolungato digiuno notturno, infatti, il nostro organismo ha bisogno innanzitutto di cibo per fare rifornimento di energia e di nutrienti per affrontare gli impegni della giornata

E' stato dimostrato che gli scolari che consumano quotidianamente una prima colazione completa e bilanciata (composta da prodotti a base di cereali, da latte o derivati e da frutta) sono più attenti a scuola e hanno prestazioni intellettuali e sportive migliori. Fare colazione, inoltre, significa distribuire in modo equilibrato l'introito delle calorie nell'arco della giornata e, quindi, un miglior controllo del peso.

Le persone che hanno la sana abitudine di fare colazione non solo assumono meno frequentemente degli "spuntini" per tamponare il senso di fame e quindi introducono meno calorie extra, ma diminuiscono l'assunzione di cibo anche nei pasti successivi.

Uno studio svedese, che ha osservato le abitudini e lo stile di vita di adolescenti, ha evidenziato che coloro che saltano frequentemente la prima colazione hanno una maggiore probabilità di sviluppare obesità e sovrappeso. Numerose osservazioni, inoltre, hanno evidenziato che anche nell'adulto un miglior controllo del peso è agevolato dal consumo regolare della prima colazione, soprattutto se è composta da

Le Ricette di Gaetano Alia

www.alia.it



PIATTO DI APERTURA
Guanciale di maiale nero di Calabria, bottarga di tonno di Pizzo Calabro, noci, olio alla liquirizia

Ingredienti:

8 fette di guanciale di maiale nero Calabrese
40 gr di bottarga di tonno di Pizzo Calabro
100 gr. di soncino
4 gherigli di noci sminuzzate.
Per la salsa: 50 gr di olio extravergine nel quale si sarà messo un bastoncino di liquirizia per un ora per aromatizzarlo

Esecuzione:

disporre in un piatto il soncino, sopra di esso la bottarga di tonno ed il guanciale del maiale. Condire con l'olio aromatizzato e con le noci.

Vino di abbinamento

Nella nostra locanda abbiniamo questo piatto con un Moscato secco prodotto per la nostra casa a Frascineto.

In mancanza va bene: Critone 11 Librandi

Nota: questo piatto nasce dalla voglia di abbinare il maiale di terra, con il maiale del mare: il tonno



DESSERT
I FICHI AL CIOCCOLATO

Ingredienti

12 fichi secchi ripieni di mandorle
150 gr di cioccolato bianco
50 gr di latte
un rametto di menta fresca
liquore di anice, un cucchiaino
8 gherigli di noci
10 mandorle tostate
una manciata di diavoletti (zuccherini colorati)
un po' di povere di cannella e di chiodi di garofano.
Un arancia per grattugiarne la scorza.

Esecuzione

In un pentolino riscaldare il latte con il cioccolato e la menta. Lasciare in infusione per 10/15 minuti.

Unire il cioccolato tagliato a pezzetti e mescolare finché il cioccolato è sciolto completamente. Tagliare i fichi con armonia. Nappare con il cioccolato caldo i piatti disporvi sopra i fichi spolverare con cannella e chiodi di garofano ed in ultimo i coriandoli di zucchero.

Servire con una grattugiata di scorza d'arancia.

Abbinamento: obbligatoriamente un Rosolio

Nota: Dire fichi è dire Calabria. I migliori fichi del mondo

I dieci consigli del Ministero della Salute

1. Bevi ogni giorno acqua in abbondanza
2. A tavola varia le tue scelte
3. Fai sempre una sana prima colazione ed evita di saltare i pasti
4. Consuma almeno 2 porzioni di frutta e 2 porzioni di verdura ogni giorno
5. In una dieta equilibrata i cereali (pane, pasta, riso etc.) devono essere consumati quotidianamente
6. Mangia pesce almeno 2 volte alla settimana (fresco o surgelato)
7. Ricordati che i legumi forniscono proteine di buona qualità e fibre
8. Limita il consumo di grassi, soprattutto quelli di origine animale, privilegiando l'olio extravergine di oliva
9. Non eccedere nel consumo di sale
10. Limita il consumo di dolci e di bevande caloriche nel corso della giornata
11. E soprattutto... Evita le diete "fai da te" e rivolgiti sempre al tuo medico di fiducia.

alimenti sazianti, come quelli a base di carboidrati a lento assorbimento e di proteine. ?

Se numerose sono le segnalazioni sui benefici della prima colazione, più limitati sono invece gli studi sull'impatto della composizione di questo pasto sulla qualità nutrizionale della dieta nel suo complesso.

Interessanti a questo proposito le conclusioni di uno studio recente, pubblicato il mese scorso su una prestigiosa rivista internazionale (J Nutr. 2012)

Analizzando le abitudini alimentari di 19.913 adulti canadesi, classificati in base all'abitudine a saltare la colazione (11%), a consumare una colazione a base di cereali pronti (RTEC, 20%) e ad assumere altre tipologie di colazione (69%), gli autori di questo studio hanno rilevato livelli di assunzione più elevati di fibre, vitamine e minerali in coloro che assumevano regolarmente il primo pasto della giornata, e ancor più in coloro che assumevano una colazione a base di cereali. Inoltre, essi hanno registrato livelli di assunzione più adeguati al fabbisogno medio stimato, in particolare per la vitamina A e per il magnesio, tra i soggetti che facevano colazione. Il consumo di cereali nell'ambito della prima colazione si è dimostrato associato anche alla riduzione del rischio di non raggiungere il fabbisogno per calcio, tiamina, vitamina D e ferro, ma non all'aumento del rischio di superare i livelli massimi raccomandati. Solo per il consumo di alimenti fortificati è stato riscontrato un leggero aumento della prevalenza di livelli molto elevati ad esempio per l'acido folico, per il calcio e per lo zinco. In conclusione, questi risultati indicano che fare regolarmente colazione, soprattutto se a base di cereali, migliora i livelli di assunzione di vitamine e minerali e favorisce il raggiungimento dell'apporto di nutrienti adeguato al fabbisogno. Ed allora, da buon italiani?, non rinunciamo alla tazzina di caffè, ma accompagniamola ad una nutrita colazione: la nostra giornata sarà diversa. *Il Buongiorno, è il caso di dirlo, si vede dalla prima colazione del mattino*

Giovanni Bisignani