

# La prima colazione



*Maurizio Vanelli  
Professore Ordinario di Pediatria  
Università degli Studi di Parma*



Crescente evidenza scientifica:

*Il consumo regolare della prima colazione si associa a un migliore stato di salute ad ogni età*

Secondo 47 studi osservazionali (USA+EU):

*10-30% di bambini e adolescenti salta con regolarità la prima colazione*

Cause:

*Poco tempo, poco appetito, «tanto faccio merenda...»*



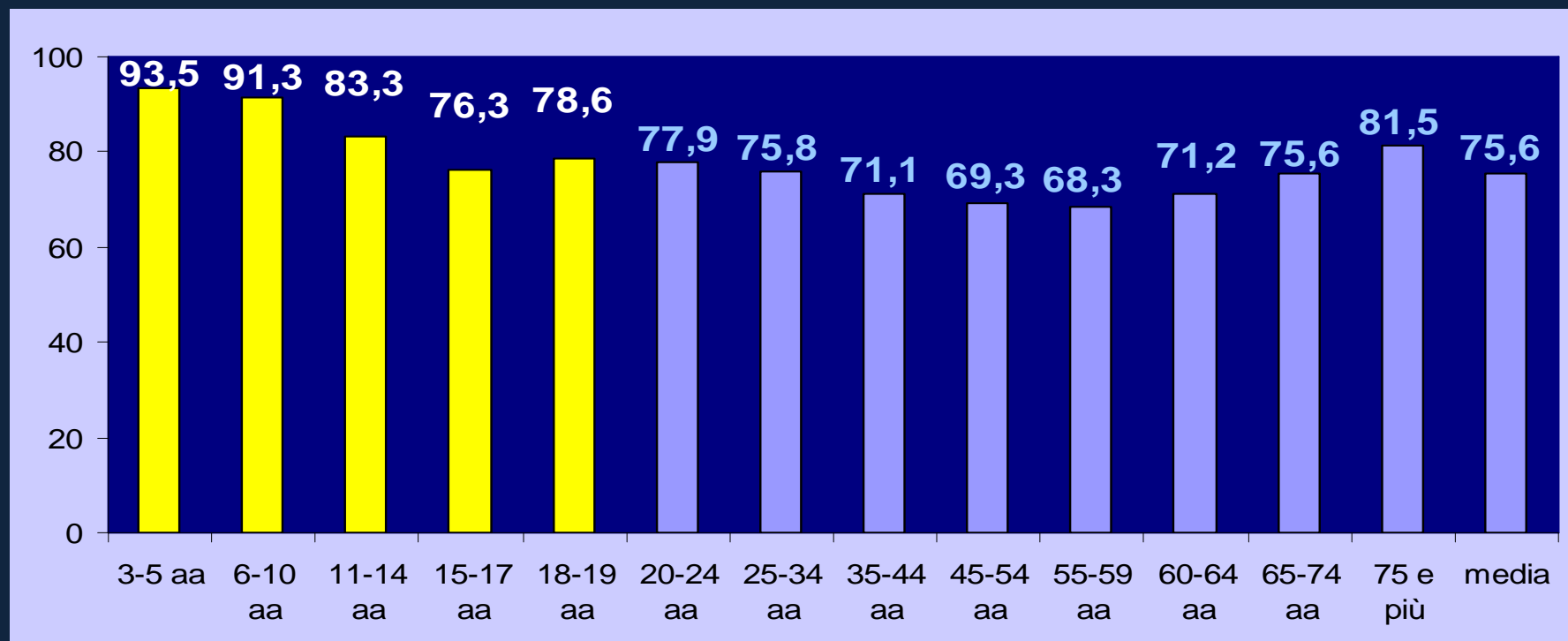
# Evoluzione della prima colazione



ISTAT, 2002



## La 1<sup>a</sup> colazione nelle differenti fasce di età

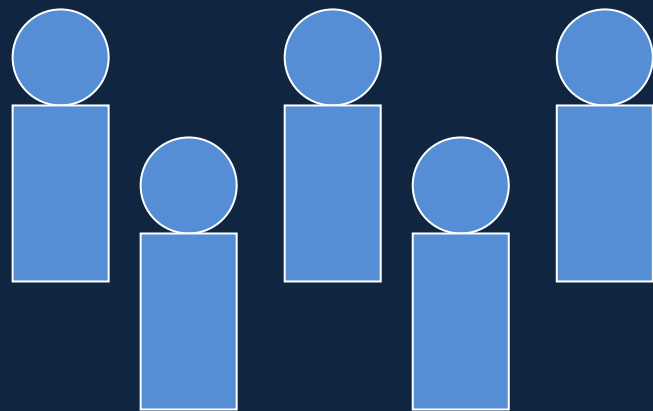


ISTAT, 2001

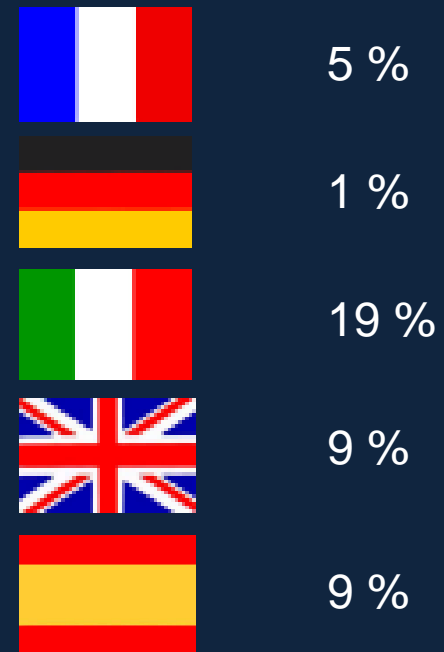
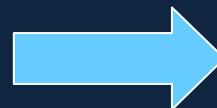


# THE EUROPEAN FOOD INFORMATION COUNCIL

In Europa...



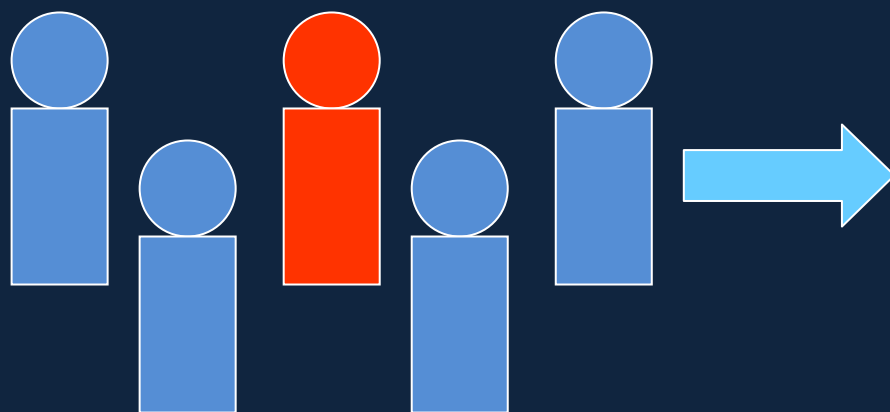
6 – 14 anni





*Istituto Nazionale di Ricerca  
per gli Alimenti e la Nutrizione*

1 bambino su 5 non fa  
colazione prima di  
andare a scuola



6 – 14 anni

Ogni giorno

**~ 1.000.000 di bambini  
(19%)**

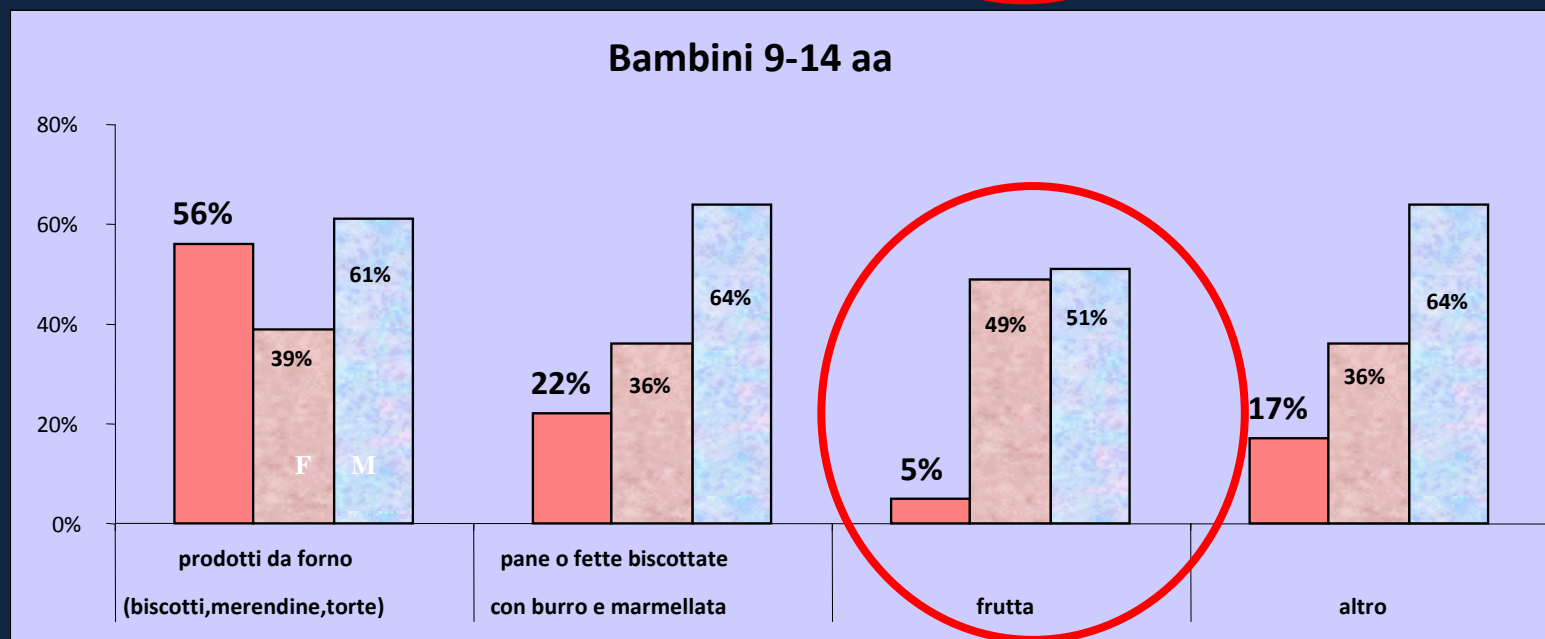
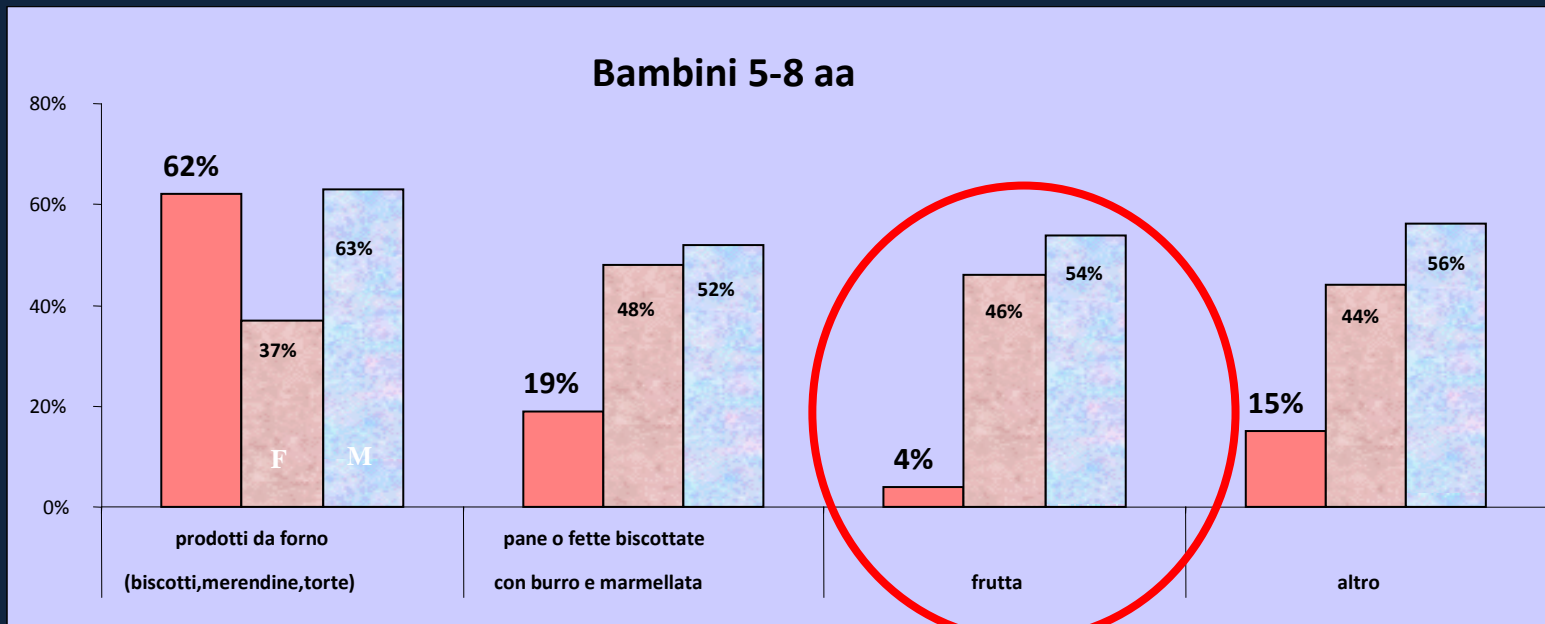
vanno a scuola senza  
aver fatto colazione



**2005**

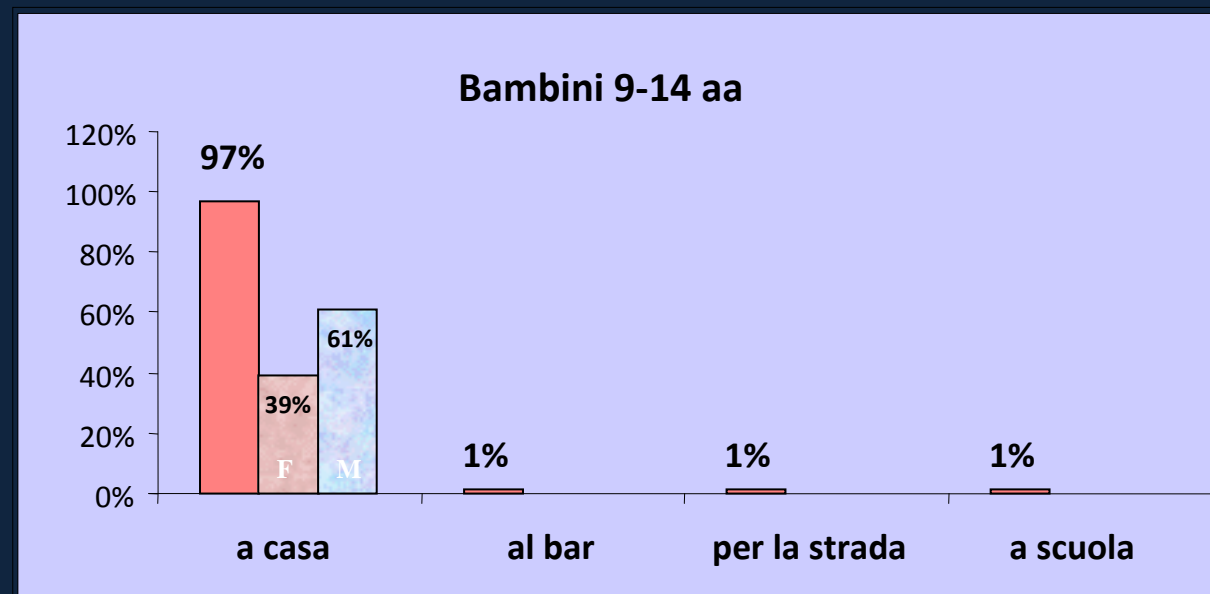
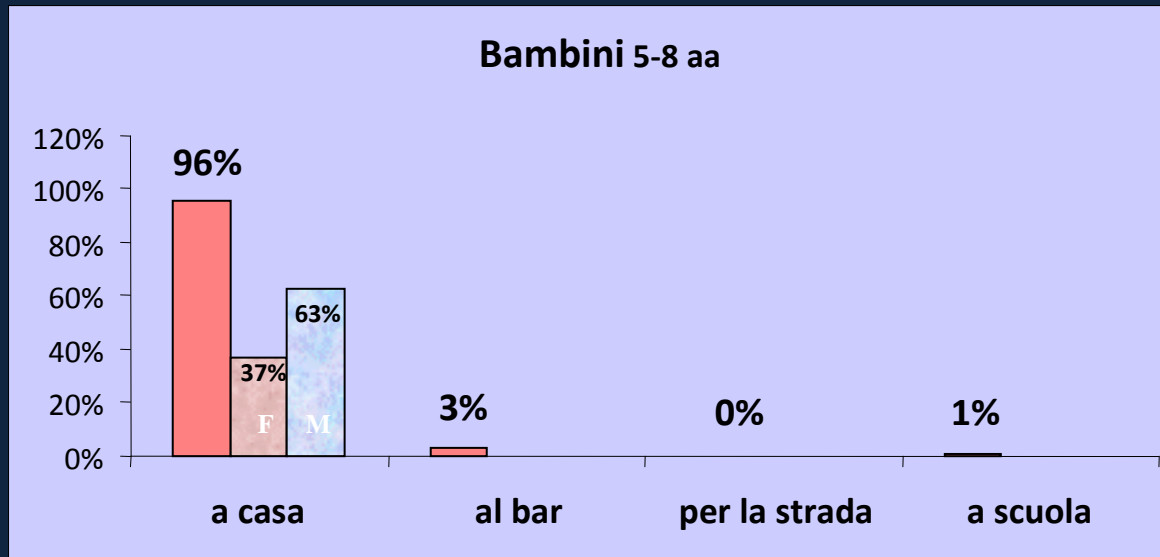
**22%** di 1.220 bambini  
della scuola primaria di Parma  
riferiva di non consumare la prima colazione  
5 volte alla settimana

# Che cosa mangi a colazione?

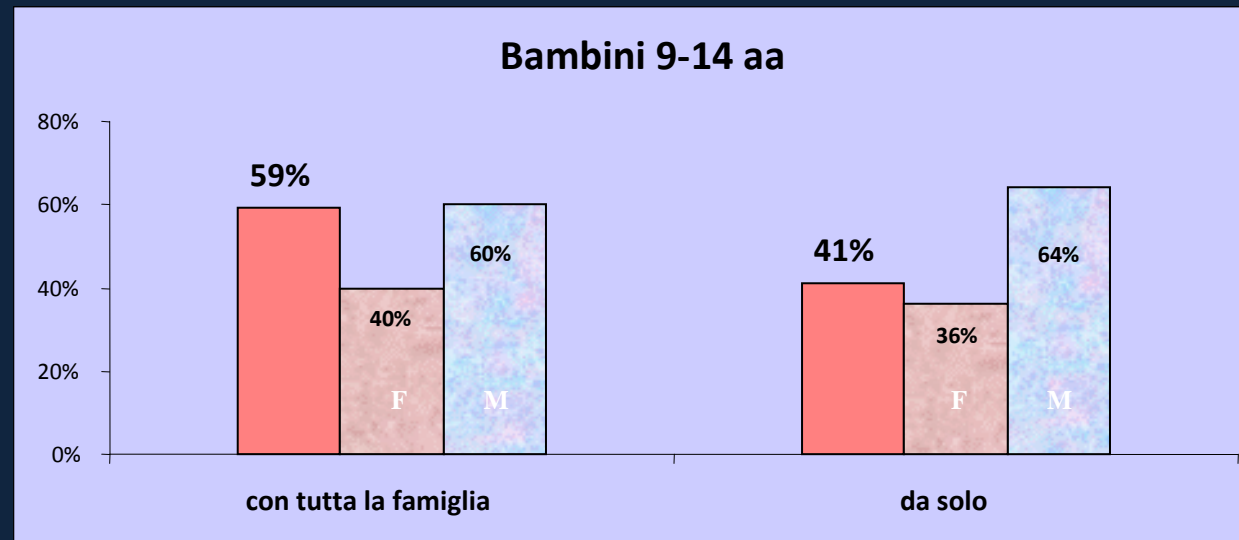
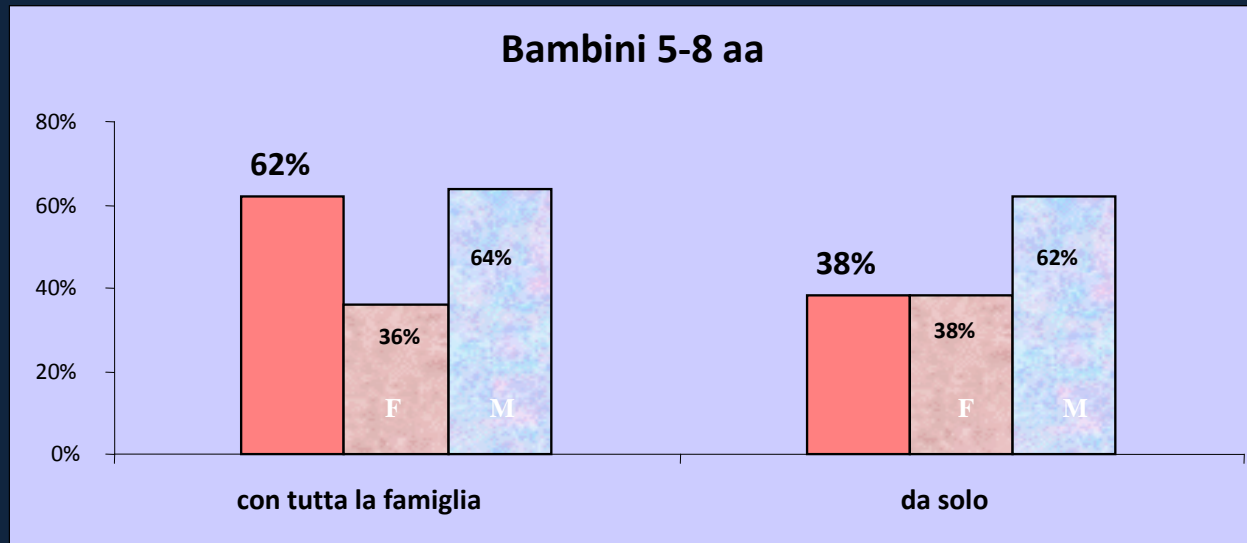




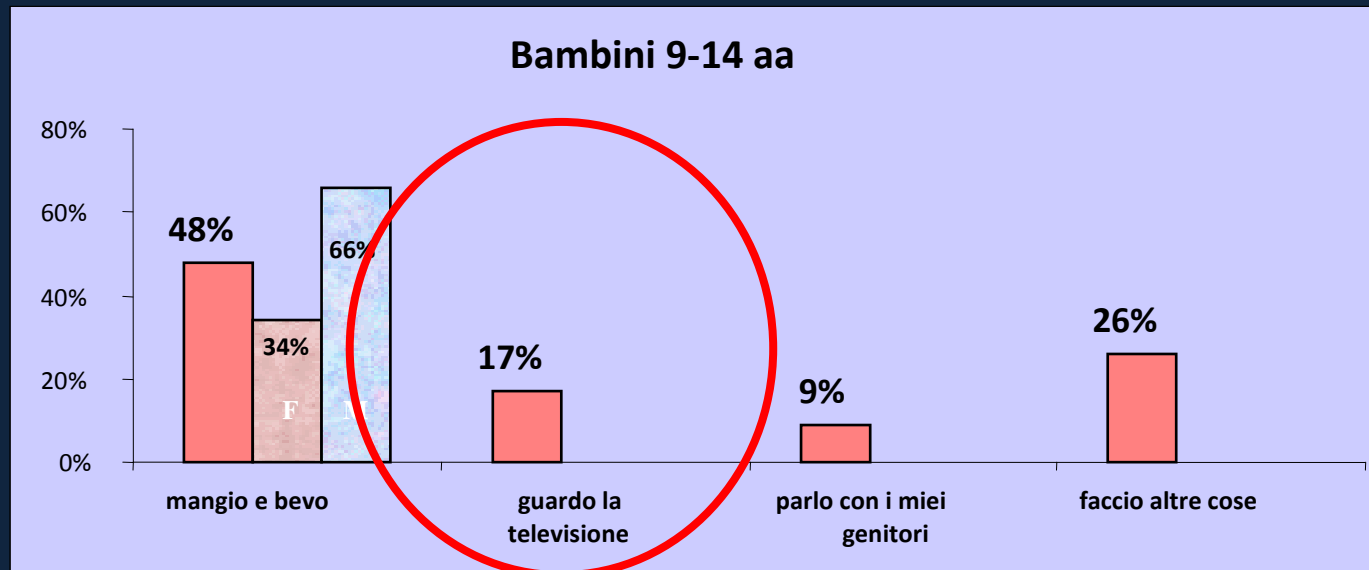
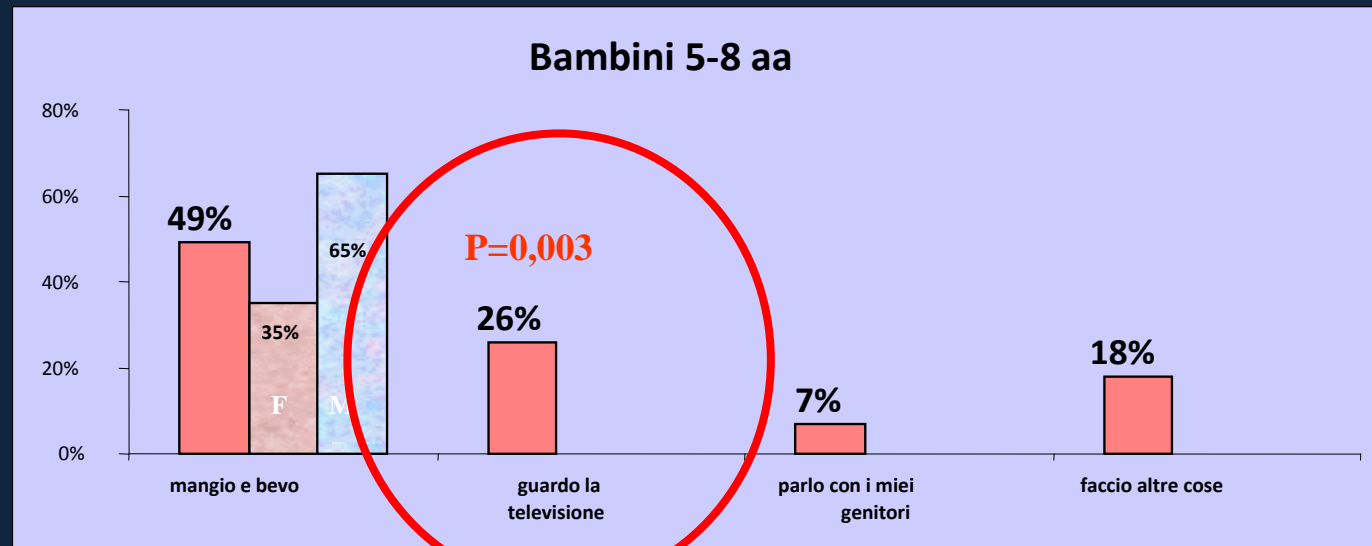
# Dove fai colazione?



# Con chi fai colazione?



# Cosa fai a colazione?





Durante il fine settimana...

La percentuale di trasgressori  
cala  
dal 22 al 13.8%

... e quella di chi fa colazione con  
entrambi i genitori aumenta  
dal 25 al 45 %

## A proposito di TV...



durante i programmi televisivi per i più piccoli si raggiunge il poco invidiabile record europeo di **250 ore annue** di comunicati pubblicitari; un bambino può vedere fino a **90 spot alimentari al giorno**.

Si tratta di una pubblicità di cibi **ogni cinque minuti**, a differenza dei coetanei europei che ne vedono una **ogni dieci minuti**.



UN SALTO AL ALTO RISCHIO....

Chi salta la prima colazione è a rischio di sviluppare sovrappeso e obesità...

Affenito SG, J Am Diet Assoc, 2005

Vanelli M, Acta Biomed, 2005

Timlin MT, Pediatrics, 2008

**Breakfast habits of 1,202 Northern Italian children admitted to a summer sport school. Breakfast skipping is associated with overweight and obesity**

*Maurizio Vanelli<sup>1</sup>, Brunella Iovane<sup>1</sup>, Anna Bernardini<sup>1</sup>, Giovanni Chiari<sup>1</sup>, Maria Katrin*

*Errico<sup>1</sup>, Chiara Gelmetti<sup>1</sup>, Matteo Corchia<sup>1</sup>, Anna Ruggerini<sup>2</sup>, Elio Volta<sup>2</sup>, Stefano Rossetti<sup>2</sup>, Students of the Post-Graduate School of Paediatrics, University of Parma<sup>3</sup>*

*(Acta Biomed 2005)*

	<b>Prima colazione SI</b>	<b>Prima colazione NO</b>
Sovrappeso	9.1	27.5 % (0.01)
Obesità	4.5	9.6 % (0.04)



UN SALTO AL ALTO RISCHIO....

Studio prospettico su 24.000 bambini in USA: la riduzione della frequenza di breakfast si associa a un aumento significativo di BMI (Siega-Riz AM, Am J Clin Nutr, 1998)

E-MOVO study, Svezia: il salto del breakfast correla con il rischio di sovrappeso più dell' abuso di alcool e l' inattività (Croezen S, Eur J Clin Nutr, 2009)

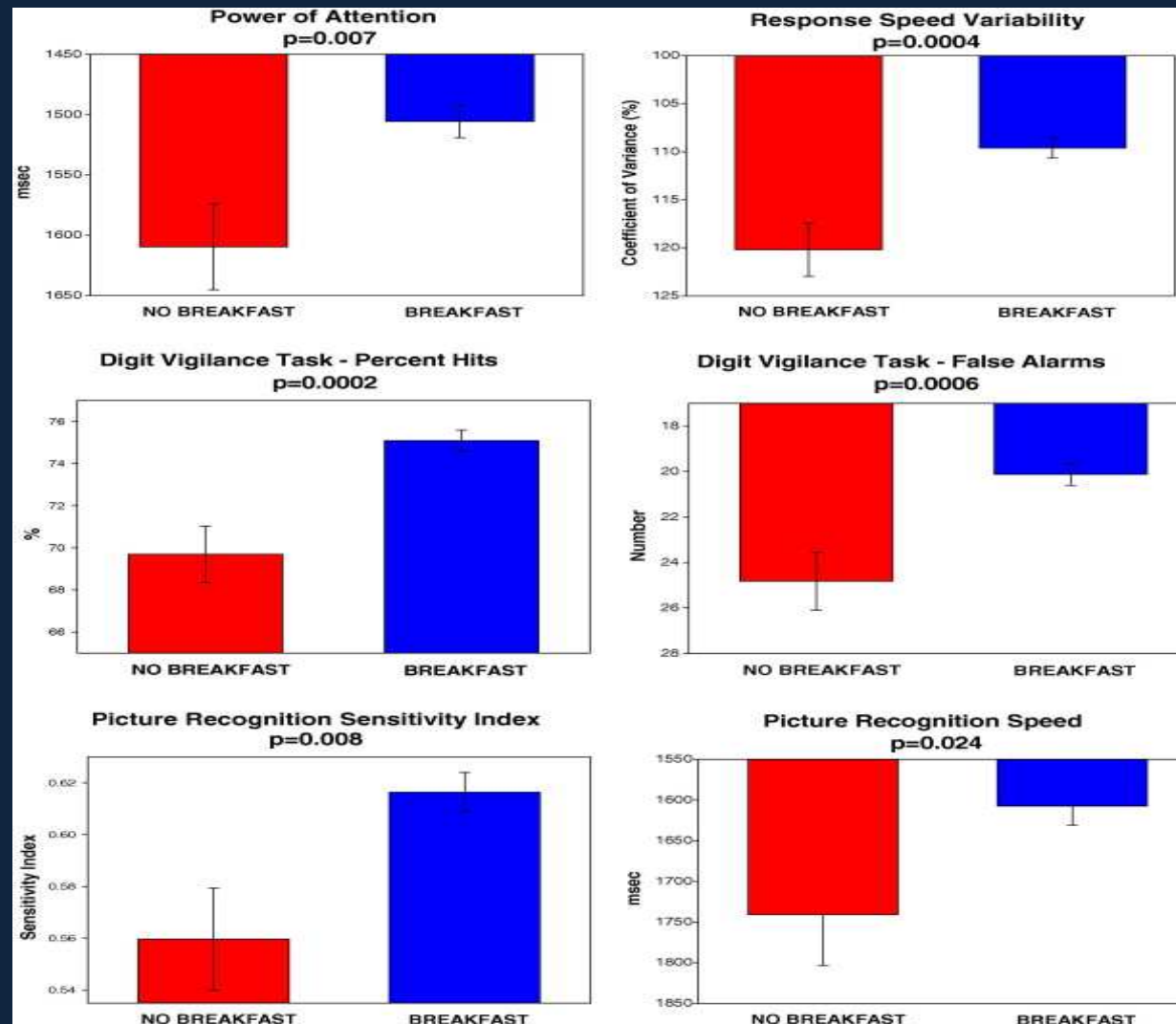




I rischi di non fare colazione:

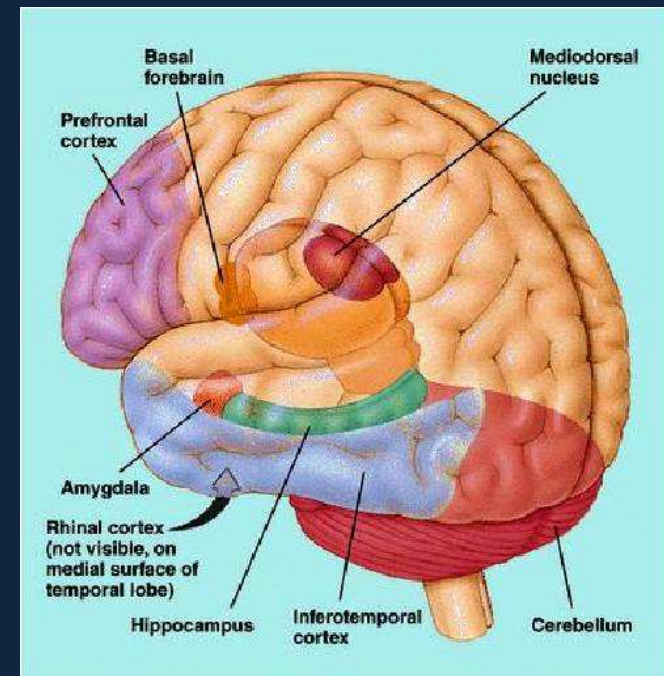
1. Rendere meno a scuola a causa della:
  - a. **riduzione dell' attenzione e delle capacità mnemoniche** (Wesnes, Appetite, 2003)
  - b. **caduta della performance verbale e fisica** (Lopez-Sobaler, EJCN, 2003)
  - c. **diminuzione delle capacità di apprendimento** (Pollitt, AJCN, 1998)

# Differenze nelle funzioni cognitive in bambini con e senza breakfast





- I macronutrienti del breakfast:
  - potenziano il funzionamento del lobo frontale dove sono situati i centri della memoria (Kennedy, 2000)
  - attivano il rilascio di acetilcolina durante l' apprendimento (Korol, 1998)
  - Aumentano la disponibilità di triptofano a livello cerebrale che rende la memoria più veloce (Markus, 1999)



## Come dev' essere la prima colazione?

Le linee guida italiane:

-15-20% dell' intake calorico giornaliero:

- 15% se seguito da uno snack (5%) a metà mattina
- 20% se non lo è

(INRAN, 2003)



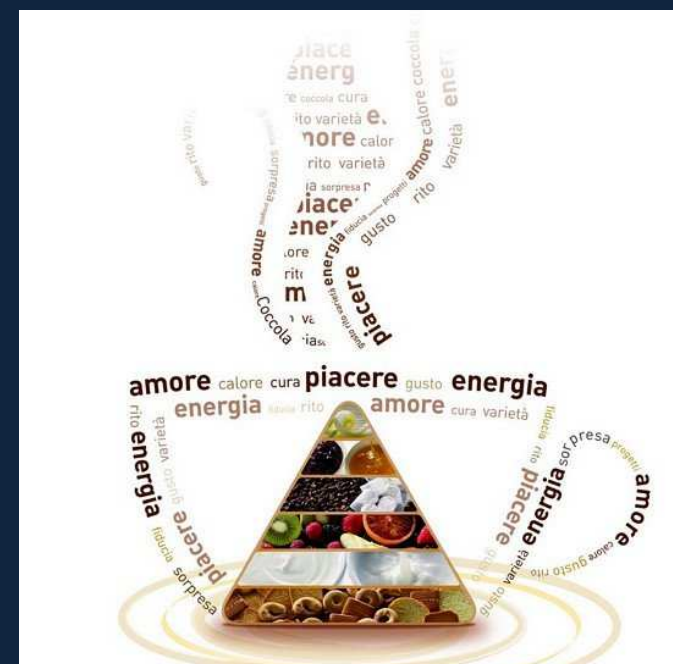
“Il buon giorno si vede dal mattino”

*Com' è la prima colazione all'italiana?*

Latte, biscotti o fette biscottate o pane  
e marmellata  
e frutta di stagione che non deve  
mancare mai.

Il latte può essere sostituito  
con un vasetto di yogurt  
arricchito di cereali.

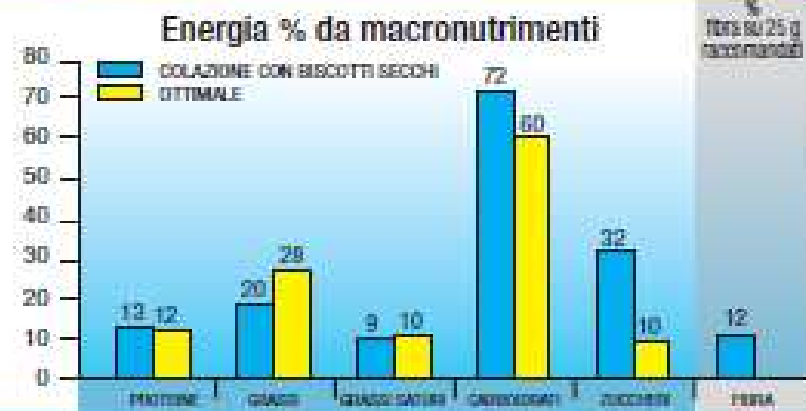
Il tutto però consumato seduti a tavola  
e in compagnia dei genitori.



## TIPI DI PRIMA COLAZIONE SECONDO NUTRITION FOUNDATION OF ITALY

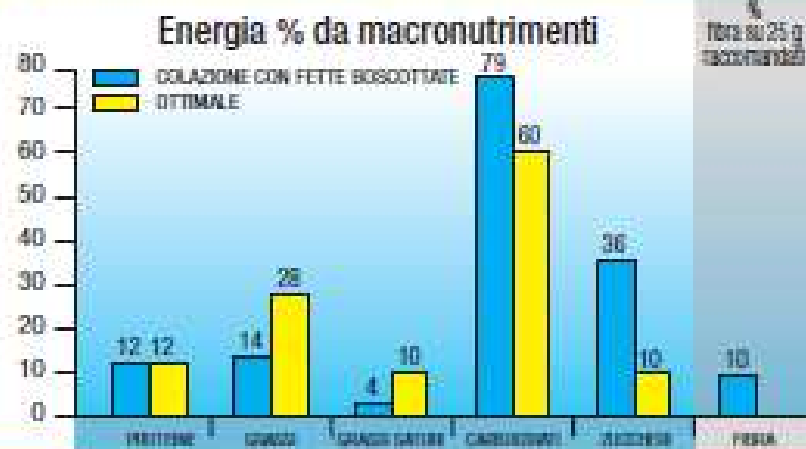
### Latte/yogurt ps (200 ml), biscotti secchi (52,2 g), spremuta (100 ml)

Valori nutrizionali	Colazione biscotti secchi	% dell'intake raccomandato	Intake raccomandato
Energia (kcal)	349	17	2000
Energia (kJ)	1461	-	-
Proteine (g)	11,15	19	60
Carboidrati (g)	62,58	21	300
(di cui zuccheri) (g)	27,66	55	50
Lipidi (g)	7,72	12	62
(di cui saturi) (g)	3,38	15	22
Fibra (g)	2,98	12	25



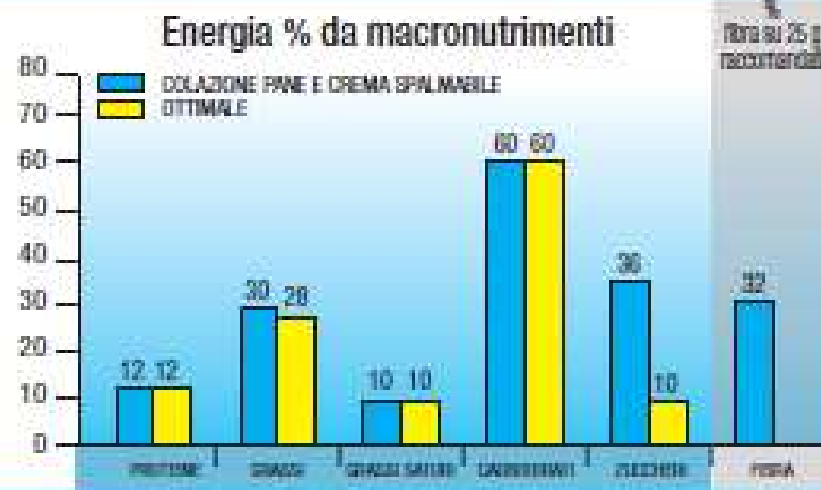
### Latte/yogurt ps (150 ml), fette biscottate (50 g), marmellata (30 g), spremuta (100 ml)

Valori nutrizionali	Colazione fette biscottate	% dell'intake raccomandato	Intake raccomandato
Energia (kcal)	378	19	2000
Energia (kJ)	1582	-	-
Proteine (g)	11,70	20	60
Carboidrati (g)	74,66	25	300
(di cui zuccheri) (g)	34,26	69	50
Lipidi (g)	5,70	9	62
(di cui saturi) (g)	1,75	8	22
Fibra (g)	2,41	10	25



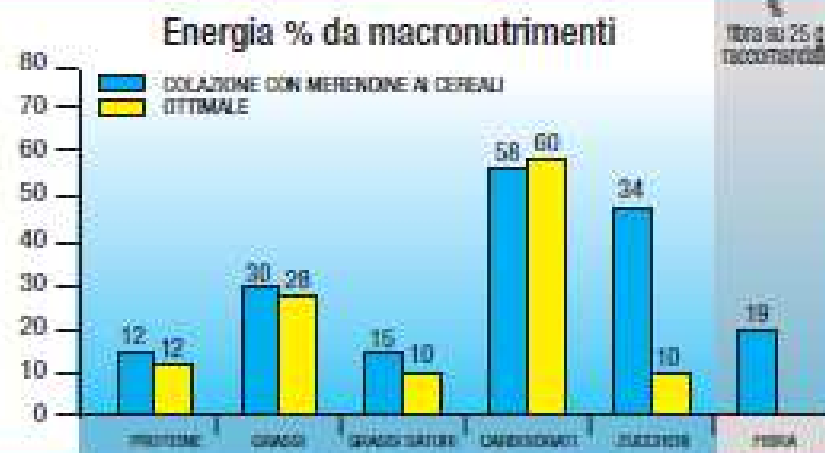
**Latte/yogurt ps (125 ml), pane di grano duro (50 g), crema spalmabile (al cioccolato, alla nocciola) (30 g), mela (100 g)**

Valori nutrizionali	Colazione pane e crema spalmabile	% dell'Intake raccomandato	Intake raccomandato
Energia (kcal)	388	19	2000
Energia (kJ)	1621	-	-
Proteine (g)	11,79	20	60
Carboidrati (g)	58,48	19	300
(di cui zuccheri) (g)	34,88	70	50
Lipidi (g)	13,00	21	62
(di cui saturi) (g)	4,48	20	22
Fibra (g)	8,10	32	25



**Latte/yogurt ps (220 ml), merendina ai cereali (30 g), mela (200 g)**

Valori nutrizionali	Colazione merendina ai cereali	% dell'Intake raccomandato	Intake raccomandato
Energia (kcal)	322	16	2000
Energia (kJ)	1346	-	-
Proteine (g)	11,62	19	60
Carboidrati (g)	46,46	15	300
(di cui zuccheri) (g)	38,93	78	50
Lipidi (g)	10,8	17	62
(di cui saturi) (g)	5,28	24	22
Fibra (g)	4,78	19	25





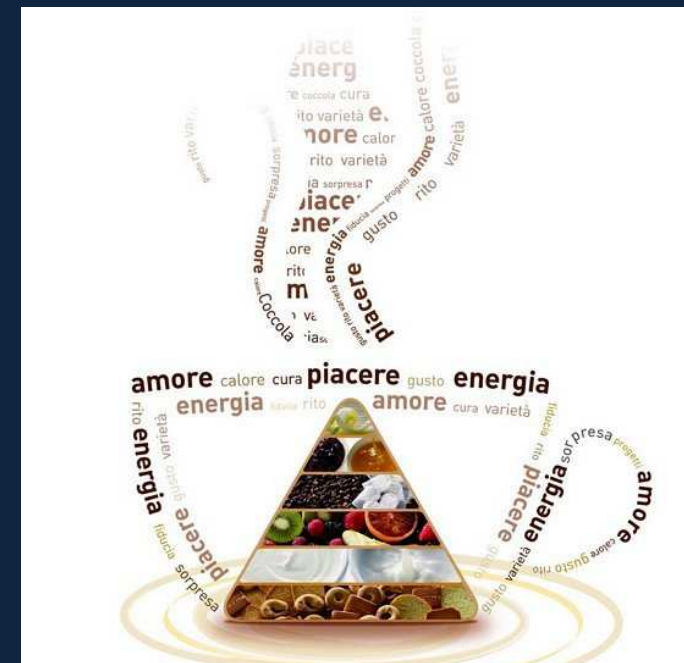
“Il buon giorno si vede dal mattino”

*Com' è la prima colazione all'italiana?*

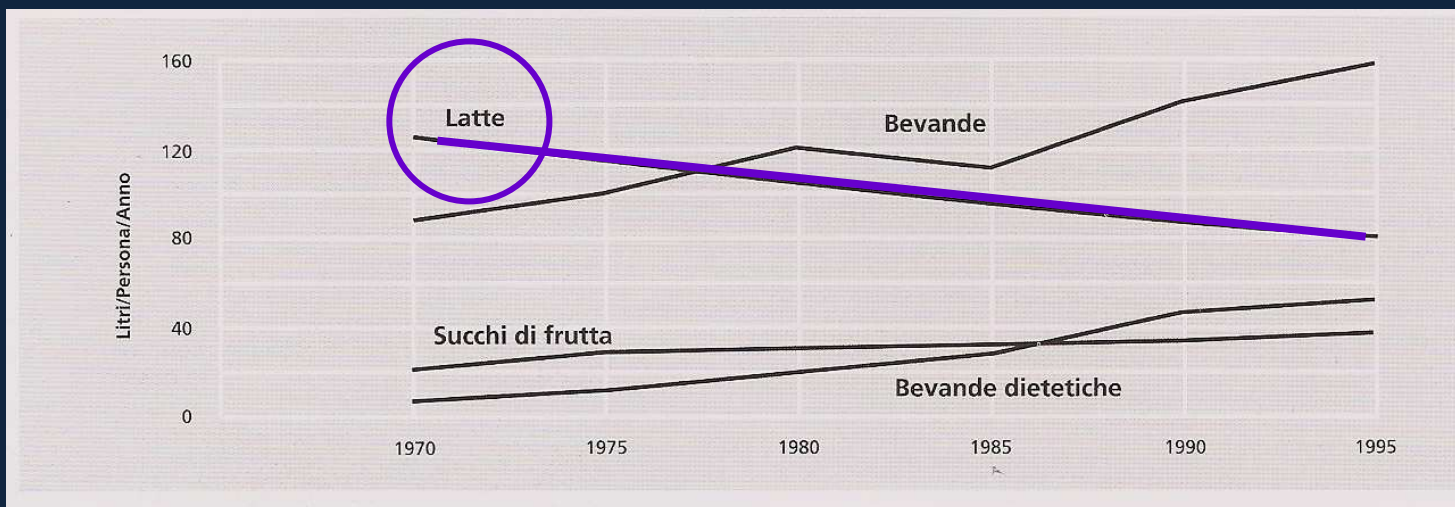
ISTAT (2005)

1: 5 bambini italiani smette di assumere latte a partire dall'età di 6 anni

Escludendo dall'alimentazione un'importante fonte di calcio, essenziale per la crescita







Alimento	Quantità (g)	Ca mg
Latte	150 (1 bicchiere)	180
Yogurt	125 (1 vasetto)	190
Mozzarella	100	403
Parmigiano	100	1340
Cioccolato	100	262

## Breakfast habits of 1,202 Northern Italian children admitted to a summer sport school. Breakfast skipping is associated with overweight and obesity

*Maurizio Vanelli<sup>1</sup>, Brunella Iovane<sup>1</sup>, Anna Bernardini<sup>1</sup>, Giovanni Chiari<sup>1</sup>, Maria Katrin*

*Errico<sup>1</sup>, Chiara Gelmetti<sup>1</sup>, Matteo Corchia<sup>1</sup>, Anna Ruggerini<sup>2</sup>, Elio Volta<sup>2</sup>, Stefano Rossetti<sup>2</sup>, Students of the Post-Graduate School of Paediatrics, University of Parma<sup>3</sup> - (Acta Biomed 2005)*

22% di TRASGRESSORI

	Prima colazione SI	Prima colazione NO
Sovrappeso	9.1	27.5 % (0.01)
Obesità	4.5	9.6 % (0.04)

# Giocampus

A Parma è stato messo a punto un intervento quinquennale denominato Giocampus che, considerando il fenomeno obesità un fatto sociale, ha coinvolto Comune, scuole, università, CONI, CUS Pediatri FIMP e CIPE e l'industria «Barilla» in un'innovativa alleanza pubblico-privato.

Ne è nato un programma a tutto campo per la scuola (Giocampus-scuola), la famiglia (Giocampus-famiglia) le vacanze estive (Giocampus-estate) e invernali (Giocampus-neve).

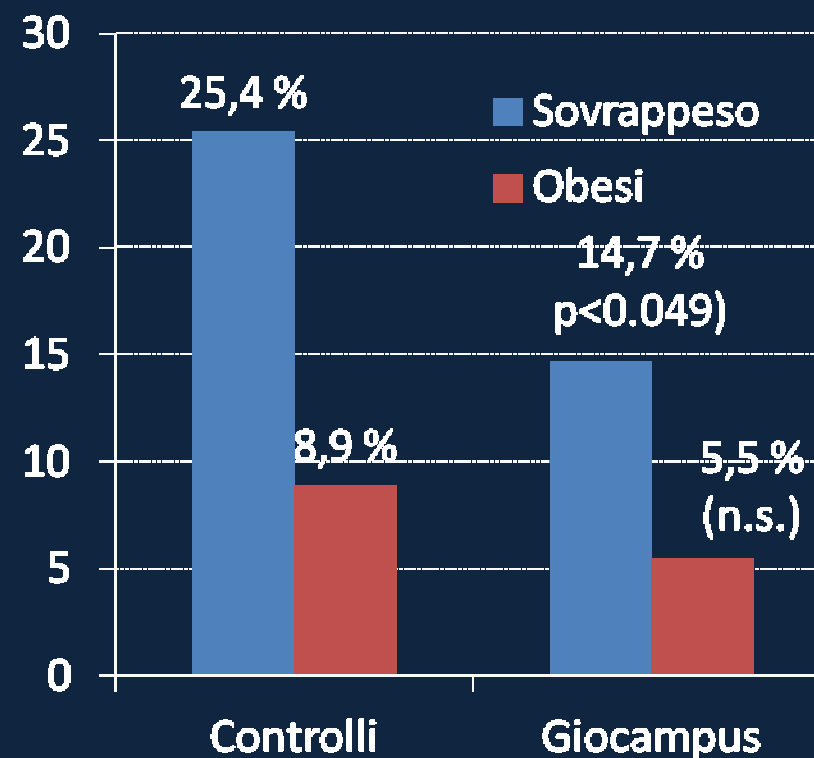
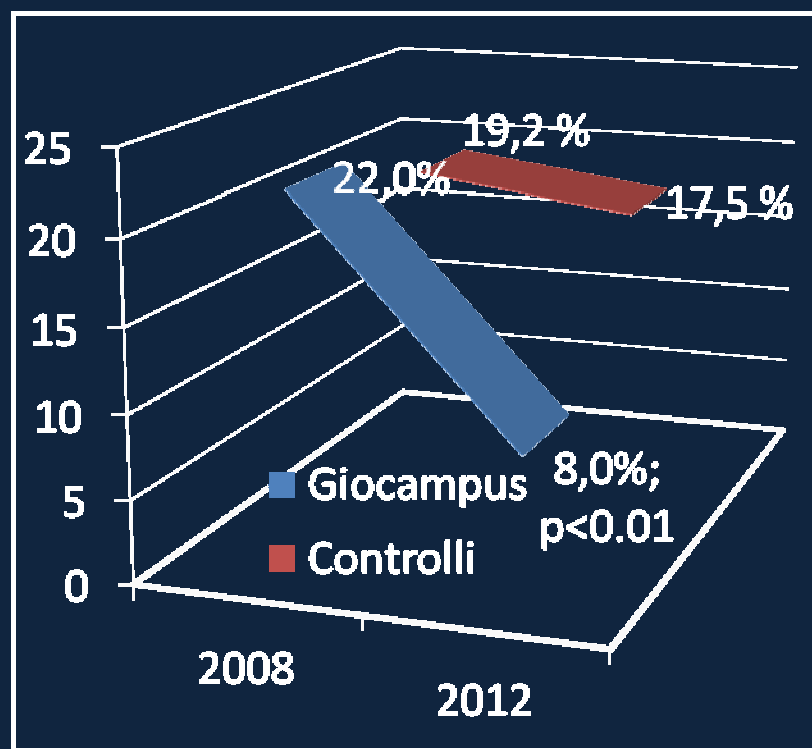


scuola

Giocampus coinvolge 586 insegnanti, 11.000 bambini della scuola primaria e i loro genitori.

Nei programmi scolastici sono stati inseriti un corso annuale di 20 ore di educazione alimentare e uno di 60 di attività motoria, con una didattica del tipo *learning by doing*.

Nell'arco di 5 anni si è ridotto drasticamente il numero di bambini di Giocampus che trascurava la prima colazione; anche la prevalenza di sovrappeso e obesi è diminuita



## C' è ancora molto da fare...

Il 28% dei bambini studiati ha riferito di fare colazione davanti alla TV: una percentuale aumentata rispetto al 2005 (18%)  
( $\chi^2 = 3.317$ ,  $p = 0.069$ ).

Il BMI di questi bambini è più elevato di quello dei coetanei che fanno colazione con i genitori  
( $19.09 \pm 3.4$  vs  $17.94 \pm 2.78$ ,  
 $t = 2.286$ ,  $p = 0.023$ ).

UN POSTER  
IN OGNI  
AMBULATORIO

# C'è più gusto se... si fa sempre colazione!

Una buona giornata comincia con una **colazione nutriente ed equilibrata**.

E' il primo momento alimentare che, dopo il lungo digiuno notturno, **aiuta i ragazzi ad affrontare bene le attività scolastiche e sportive**, arrivando al pranzo senza stanchezza.

E' una piacevole abitudine che previene i **rischi di sovrappeso e obesità**.  
Da vivere con calma, **insieme alla famiglia**, assaporando il piacere del gusto e della varietà dei cibi.



La **colazione ideale è quella all'italiana**, con latte, pane, biscotti o fette biscottate o cereali con marmellata o miele e frutta fresca di stagione.

**Varia la colazione quotidiana con tuo figlio e ascolta i consigli del tuo pediatra.**

Senza dimenticare mai che per educare al benessere, oltre che un'alimentazione sana e ricca di varietà, **occorre promuovere uno stile di vita attivo.**



Bastano piccole attenzioni. Dopo la colazione, sarebbe bello continuare la giornata in stile Giocampus, **utilizzando le scale anziché l'ascensore o preferendo andare a scuola a piedi o in bicicletta invece che in auto**. Ce ne sarà grato l'ambiente e anche il nostro corpo.

**Dunque buon appetito e buon movimento... con Giocampus!**



## giocampus

L'alfabeto educativo per le future generazioni.



[www.giocampus.it](http://www.giocampus.it)

Realizzato dal Comitato Tecnico e Scientifico IOGLIA e ORO del Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca

Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca



C'è più gusto se...  
si fa sempre colazione!

Una buona giornata comincia con una colazione nutriente ed equilibrata.  
Il primo momento alimentare che, dopo il bagno matutino, aiuta i ragazzi ad affrontare bene la settimana scolastica e sportiva, arrivando al primo ora di lezione.

È una piacevole abitudine che prepara i frutti di stagione salutati. In ogni caso, evitare la farina bianca, il latte pastorizzato, il latte a lunga conservazione e il latte di vacca.

La colazione ideale è quella all'italiana, con latte, pane, biscotti fatti in casa o svariati con marmellate e miele a fronte fresco di stagione.

Se di una di queste opzioni non si dispone, si consiglia di ricorrere al latte magro che, se viene assorbito con un po' di zucchero, è un'ottima alternativa.

È una buona abitudine che prepara i frutti di stagione salutati. In ogni caso, evitare la farina bianca, il latte pastorizzato, il latte a lunga conservazione e il latte di vacca.

La colazione ideale è quella all'italiana, con latte, pane, biscotti fatti in casa o svariati con marmellate e miele a fronte fresco di stagione.

Se di una di queste opzioni non si dispone, si consiglia di ricorrere al latte magro che, se viene assorbito con un po' di zucchero, è un'ottima alternativa.

È una buona abitudine che prepara i frutti di stagione salutati. In ogni caso, evitare la farina bianca, il latte pastorizzato, il latte a lunga conservazione e il latte di vacca.

La colazione ideale è quella all'italiana, con latte, pane, biscotti fatti in casa o svariati con marmellate e miele a fronte fresco di stagione.

Se di una di queste opzioni non si dispone, si consiglia di ricorrere al latte magro che, se viene assorbito con un po' di zucchero, è un'ottima alternativa.

È una buona abitudine che prepara i frutti di stagione salutati. In ogni caso, evitare la farina bianca, il latte pastorizzato, il latte a lunga conservazione e il latte di vacca.

La colazione ideale è quella all'italiana, con latte, pane, biscotti fatti in casa o svariati con marmellate e miele a fronte fresco di stagione.

Se di una di queste opzioni non si dispone, si consiglia di ricorrere al latte magro che, se viene assorbito con un po' di zucchero, è un'ottima alternativa.

È una buona abitudine che prepara i frutti di stagione salutati. In ogni caso, evitare la farina bianca, il latte pastorizzato, il latte a lunga conservazione e il latte di vacca.

La colazione ideale è quella all'italiana, con latte, pane, biscotti fatti in casa o svariati con marmellate e miele a fronte fresco di stagione.

Se di una di queste opzioni non si dispone, si consiglia di ricorrere al latte magro che, se viene assorbito con un po' di zucchero, è un'ottima alternativa.

È una buona abitudine che prepara i frutti di stagione salutati. In ogni caso, evitare la farina bianca, il latte pastorizzato, il latte a lunga conservazione e il latte di vacca.

La colazione ideale è quella all'italiana, con latte, pane, biscotti fatti in casa o svariati con marmellate e miele a fronte fresco di stagione.

Se di una di queste opzioni non si dispone, si consiglia di ricorrere al latte magro che, se viene assorbito con un po' di zucchero, è un'ottima alternativa.

È una buona abitudine che prepara i frutti di stagione salutati. In ogni caso, evitare la farina bianca, il latte pastorizzato, il latte a lunga conservazione e il latte di vacca.

La colazione ideale è quella all'italiana, con latte, pane, biscotti fatti in casa o svariati con marmellate e miele a fronte fresco di stagione.

Se di una di queste opzioni non si dispone, si consiglia di ricorrere al latte magro che, se viene assorbito con un po' di zucchero, è un'ottima alternativa.

È una buona abitudine che prepara i frutti di stagione salutati. In ogni caso, evitare la farina bianca, il latte pastorizzato, il latte a lunga conservazione e il latte di vacca.

La colazione ideale è quella all'italiana, con latte, pane, biscotti fatti in casa o svariati con marmellate e miele a fronte fresco di stagione.

Se di una di queste opzioni non si dispone, si consiglia di ricorrere al latte magro che, se viene assorbito con un po' di zucchero, è un'ottima alternativa.

È una buona abitudine che prepara i frutti di stagione salutati. In ogni caso, evitare la farina bianca, il latte pastorizzato, il latte a lunga conservazione e il latte di vacca.

## Sette proposte per la Colazione in famiglia



Per saperne di più visitate il sito [www.giocampus.it](http://www.giocampus.it)

### Colazione Sfiziosa

Frutta e cereali per una colazione gustosa



- 1 tazza di latte
- o
- 1 vasetto grande di yogurt parzialmente scremato
- 1 merendina ai cereali
- 1 mela

### Colazione Salata

Una colazione insolita e saporita



- 1 tazza di tè con 1 cucchiaino di zucchero
- 2 fette di pancarré
- 3 fette di prosciutto cotto
- 1 fetta di Emmental o Provolone
- 1 mela

### Colazione Appetitosa

Una colazione invitante e ricca di fibre



- 1 tazza di latte
- o
- 1 vasetto di yogurt intero
- 3 cucchiaini di corn flakes
- 1 mela

### Colazione Fragrante

Una colazione buona fino all'ultima briciola



- 1 tazza di latte
- o
- 1 vasetto di yogurt parzialmente scremato
- 6 biscotti frollini
- 1 bicchiere di spremuta

### Colazione Golosa

Spalmare e gustare: la colazione che dà la carica



- 1 bicchiere di latte
- o 1 vasetto di yogurt parzialmente scremato
- 2 fette di pane di grano duro con 2 cucchiaini di crema spalmabile al cioccolato o alla nocciola
- 1 mela

### Colazione Classica

Appetitosa e nutriente: la colazione dei campioni



- 1 bicchiere di latte
- o 1 vasetto di yogurt parzialmente scremato
- 2 fette di pane di grano duro con 1 noce di burro e 2 cucchiaini di marmellata
- 1 bicchiere di spremuta

### Colazione Croccante

Una colazione semplice e piena di energia



- 1 tazza di latte
- o
- 1 vasetto di yogurt parzialmente scremato
- 6 biscotti secchi
- 1 bicchiere di spremuta





[www.giocampus.it](http://www.giocampus.it)