

La colazione è un pasto fondamentale, tanto più per chi pratica attività sportiva. Fra i calciatori, giovani e meno giovani, inoltre può precedere la partita, ma non è meno importante quando precede una giornata di lavoro o di studio per i più giovani. Tanto più per chi si allena nel primo pomeriggio, poiché difficilmente potrà consumare un pasto “normale”, a maggior ragione se c'è uno spostamento consistente da casa, o da scuola, al centro sportivo.

La colazione, tanto più per il bambino, è un momento cruciale perché spesso è il pasto portante della giornata. Dobbiamo quindi abituarci e abituarlo a non limitarsi allo yogurt coi cereali piuttosto che al classico caffelatte coi biscotti. La mia indicazione, infatti, è quella di incrementare il contenuto proteico. Il mattino, infatti, è il momento nel quale abbiamo più succhi gastrici, poiché lo stomaco è rimasto vuoto per molte ore. Una colazione “robusta” va bene, soprattutto per i bambini, che hanno un'ottima capacità digestiva e non soffriranno dell'eventuale sonnolenza che segue l'assunzione del cibo. Studi effettuati sull'efficienza scolastica hanno dimostrato che una valida colazione innalza addirittura la capacità attentiva del ragazzo.

Fantasia sì, grassi no

Occorre quindi arricchire il primo pasto della giornata, andando incontro ai gusti del bambino. Qualche esempio? Pane integrale con la marmellata, col miele o anche qualche merendina di quelle standard. Le proteine, invece, aiutano ad abbassare l'indice glicemico. Studi scientifici, a questo proposito, hanno dimostrato che le cioccolate a base di nocciola vanno benissimo. La frutta secca è altrettanto utile, la nocciola immaginiamo sia più gradita perché la possiamo spalmare, ma se vogliamo variare allora una torta soffice è un'ottima soluzione e, come vedrete [nel blog dello Chef Matteo](#), la si può preparare facilmente. Capitolo proteine. Ovviamente non parliamo di polenta e brasato e tanto meno di salame, non perché in sé stesso sia un cattivo alimento ma perché contiene un cospicuo quantitativo di grasso animale. Lo yogurt? Contiene anch'esso grasso animale, ma è ricco di elementi utili all'intestino. La bresaola, poi, è un'ottima scelta, e tra l'altro ha il vantaggio di andare bene per tutte le religioni, cosa che non vale per il prosciutto che pure sarebbe indicato. Polpette? Perché no e sì alle uova, bollite chiaramente, se le facciamo strapazzate vanno cotte in modo semplice, evitando soffritti. Uno studio degli anni '50, al proposito, aveva fornito indicazioni importanti. A delle cavie erano state somministrate due diverse porzioni di nutrimento, in un gruppo era inserito l'olio crudo in un altro quello fritto, nelle stesse quantità. Le cavie che avevano ingerito la porzione con l'olio fritto erano andate incontro a steatosi, cioè a sofferenza del fegato, le altre no.



La colazione preparata

Caso limite è quello che ci vede impegnati in gara dopo la colazione mattutina; restano valide le indicazioni precedenti con la sola attenzione di allungare la distanza fra pasto e prestazione. Non mangiamo un'ora e mezza prima, teniamo come riferimento le tre ore; se gioco alle dieci è il caso che faccia colazione alle sette meno un quarto. La pastasciutta? Va bene anch'essa. In ogni caso, inserisco un po' di carboidrati in più, ma se la pasta è integrale migliora la digeribilità. Le differenze fra adulto e bambino consistono nel dosaggio, i principi sono gli stessi. Cosa bere? Succo d'arancia, ad esempio, che contiene vitamina C e antiossidanti, mentre a fine pasto vanno bene anche le bevande nervine. Escludiamo il caffè per i bambini, ma il tè va benissimo poiché agevola la digestione come qualsiasi altra bevanda calda. Riguardo al succo d'arancia, è chiaro che vada consumato senza l'aggiunta di zucchero e l'ideale sarebbe una vera e propria spremuta. Nel caso in cui si opti per il fai da te e la si voglia realizzare in grande quantità, per poi conservarla in frigo, è meglio consumarla rapidamente. Più tempo passa, più la frutta è soggetta agli agenti esterni e agli antiossidanti creatisi nel momento in cui è stata esposta al primo raggio di sole. Quello che tutti i nutrizionisti sconsigliano, ormai da diversi anni, è il cappuccino e io concordo. In generale, il latte e i latticini andrebbero usati con raziocinio anche se questo è in controtendenza rispetto alle abitudini alimentari tipiche degli italiani. Dolce e salato si possono combinare, ma potendo scegliere è preferibile cominciare dal primo. Il dolce è più digeribile, ma il salato contiene spesso grassi per i quali è necessario l'intervento del fegato. Gli zuccheri, invece, vengono digeriti rapidamente.

Un frullato, perché no?

La frutta, infine, è un ottimo alimento, ma è preferibile seguire la stagionalità e consumarla al naturale; non è da scartare, tuttavia, la scelta di frullati o centrifugati. Oggi, inoltre, esistono in commercio proteine solubili in genere ben gradite in abbinamento. È una soluzione ideale anche per il post allenamento; l'atleta si nutre con carboidrati e proteine e al contempo va incontro alla naturale tendenza, dopo un intenso sforzo fisico, di prediligere il dolce e il fluido. Questa è una scelta ottimale anche per i bambini (e sono tanti al giorno d'oggi) che non gradiscono le verdure. Possiamo mescolarle nel frullato e farle assimilare anche a chi, normalmente, è più reticente. In definitiva si può pensare a una colazione ideale con una leggera introduzione proteica (uova, bresaola, carne e via dicendo secondo i gusti) e a un abbinamento dolce che è sempre ben gradito, al frullato e/o al succo d'arancia. Un'altra buona opportunità è il muesli abbinato allo yogurt, poiché è ricco di fibre, cereali e frutta secca. Tenete conto che tutto ciò che viene ingerito al mattino viene bruciato durante il giorno, particolari attenzioni vanno prestate solo per i soggetti, rari, che soffrono di ipercolesterolemia genetica.

