

PRIMA COLAZIONE: ECCO PERCHÉ È IMPORTANTE BERE IL LATTE AL MATTINO.

Come sappiamo la prima colazione è un pasto importantissimo della giornata poiché provvede a fornire tutte le energie pronte all'uso dopo le ore di digiuno notturne e saltarla, o farla in maniera inadeguata, significa affrontare la mattinata in riserva e in carenza energetica.

La colazione da sola dovrebbe assicurare il 15 - 20% dell'apporto calorico giornaliero, fornendo energia non solo al corpo ma anche al nostro cervello, producendo un effetto positivo sulla concentrazione e sulla memoria.

Come riportato in un documento di consenso (Marangoni et al., 2009) e più recentemente nelle Linee Guida per una Sana Alimentazione (Crea, 2018), un modello di prima colazione "ideale" deve prevedere non solo carboidrati ma anche proteine e grassi. La presenza di prodotti lattiero caseari ha quindi il vantaggio di fornire oltre al calcio anche proteine e lipidi che contribuiranno ad un effetto saziante. Ecco quindi che l'assunzione contemporanea di latte, cereali e frutta durante la prima colazione dovrebbe essere privilegiata.

Ed è proprio una colazione nutriente ma a basso carico glicemico quella che assicura le migliori performance cognitive e le migliori azioni preventive nei confronti delle malattie metaboliche.

Non dimentichiamoci che il latte e i suoi derivati sono una fonte privilegiata di calcio, in una forma particolarmente facile da assorbire e da utilizzare. Nel latte, infatti, grazie alla presenza di fosforo, magnesio, manganese, zinco, ma anche di lattosio e proteine, si verificano le condizioni ottimali per l'assorbimento di questo minerale, che quindi nel latte ha un'elevata biodisponibilità.

Il calcio è un elemento necessario all'organismo durante tutte le diverse fasi della vita, ossia un minerale essenziale che deve essere assunto giornalmente con gli alimenti. Tra i suoi compiti menzioniamo quelli della

formazione e del mantenimento delle ossa e dei denti e quelli di regolare e consentire certi processi quali la conduzione degli impulsi nervosi, la contrazione dei muscoli, la coagulazione del sangue ecc.

Non solo, ma assunzioni adeguate di calcio sono necessarie per:

- massimizzare il picco di massa ossea nell'età evolutiva;
- mantenere la massa scheletrica nell'adulto;
- minimizzare la perdita di massa ossea nella età avanzata.

A titolo di esempio, 100 g di latte contengono 120 mg di calcio, quindi una tazza di latte di circa 250 ml conterrà 300 mg di calcio pari a circa il 30% del fabbisogno raccomandato per un adulto.

Proprio per questo motivo le Linee Guida per una Sana Alimentazione e le raccomandazioni dell'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) ne promuovono il consumo.

Per queste ragioni è compito di ogni genitore agevolare i propri bambini ad acquisire le informazioni necessarie per scegliere consapevolmente gli alimenti di cui hanno bisogno per crescere e per mantenersi in salute, sottolineando loro la necessità di una prima colazione consumata regolarmente ogni giorno a base di latte e dei suoi derivati.

