

Colazione, saltarla aumenta rischio di obesità e diabete



La colazione è il pasto più importante della giornata e ha un ruolo fondamentale per un corretto stile di vita. Questo vale per gli adulti ma soprattutto per i bambini come è emerso nel corso della tavola rotonda, promossa da Nestlé in occasione del lancio del nuovo Nesquik All Natural, dal titolo 'Il mattino è bambino. Tutti i consigli per trasformare la colazione in un momento prezioso.

Saltare la prima colazione «riduce la performance degli studenti, in termini di minore capacità di concentrazione e di rendimento nelle attività fisiche - ha spiegato Luca Piretta, gastroenterologo e nutrizionista dell'Università Campus Biomedico di Roma -, mentre un adeguato apporto calorico in questo pasto permette una maggiore capacità di memoria, migliora il livello di attenzione». Inoltre chi salta la prima colazione avrà un maggior rischio di andare incontro a obesità, diabete e malattie cardiovascolari.

Cosa possono mangiare i bambini al mattino? «I carboidrati devono rappresentare la metà di quello che mangiamo perché sono energia pulita per il nostro organismo - ha aggiunto Piretta -. Ma la prima colazione deve essere anche un momento piacevole per il bambino, in cui può mangiare qualcosa di appagante e piacevole». Sul fronte di una sana alimentazione per i bambini Nestlé ha lanciato nel 2018 il programma internazionale 'Nestlé for Healthier Kids', che ha l'obiettivo di aiutare 50 milioni di bambini a vivere in modo più sano entro il 2030. «Con questa iniziativa Nestlé sta accelerando la trasformazione del suo portafoglio globale di prodotti alimentari e bevande, con l'obiettivo di offrire scelte sempre migliori in termini di qualità, di risposta ai bisogni nutrizionali e di supporto in ogni fase della vita dei bambini - ha commentato Manuela Kron, Corporate Affairs e Marketing Consumer Communication Director di Nestlé. Il

nuovo arrivato Nesquik All Natural »attraverso la certificazione della filiera del cacao e il nuovo packaging in carta riciclabile, rappresenta una tappa significativa nel nostro percorso di sostenibilità e un importante passo verso il futuro - ha concluso - che ci vede impegnati a rendere i packaging dei nostri prodotti riciclabili o riutilizzabili al 100% entro il 2025».