

Chi si accinge a fare una dieta, che sia per far fronte agli impegni in palestra o meno, si rende conto che si trova davanti a degli opposti. Uno di questi è l'importanza o meno di fare **la colazione** che riguarda sia per le persone che non praticano bodybuilding, sia per quelle che hanno una vita senza la palestra.

I sostenitori del digiuno intermittente (almeno quello classico leangains 16/8) diranno che **saltare la colazione** è una buona cosa, coloro che sono fedeli invece ai 5-6 pasti al giorno, diranno che **saltare la colazione** è un errore.

Quale è la Verità?



Colazione da re, pranzo da principe, cena da povero. Questo è uno dei detti maggiormente popolari sulla questione.

Nel sentito comune, **fare la colazione**, è una pratica riconosciuta come una buona regola per stare in salute e gestire il peso.

"La colazione ideale per dimagrire" è infatti uno dei titoli più usati nelle riviste per catturare l'attenzione ed anche nel bodybuilding, è spesso considerata come un pasto fondamentale. La letteratura scientifica che si è preoccupata della questione, nel corso del tempo ha spostato la sua opinione, passando dal ritenerla un pasto fondamentale a quello che leggeremo tra poco.

Studi a breve termine hanno evidenziato "potenziali" meccanismi fisiologici con cui la prima colazione può influenzare l'**appetito**, il **dispendio energetico**, l'**ossidazione dei grassi**, il **peso corporeo** e gli esempi spaziano dal controllo dell'appetito nel corso della giornata con una colazione proteica, ad alterazioni del quadro lipidico e della sensibilità all'insulina. Tuttavia, il grande limite, risiede nel brevissimo tempo di durata degli studi. Fonti

Le Ipotesi a Sostegno della Colazione

Alcuni **vantaggi di fare la colazione** si basano sulla correlazione che corre c'è tra fare questo pasto e il comportamento alimentare successivo. Le persone comuni, che non hanno una buona educazione alimentare (e di solito nemmeno una buona salute metabolica) riescono a gestire meglio il loro introito calorico durante i successivi pasti, cosa che quindi consente di avere un minimo vantaggio nella gestione del peso.

Tuttavia nel 2013 un'ampia review ha mostrato che attualmente esiste solo un trial controllato pertinente agli effetti del consumo della colazione e la gestione del peso, comparato al non fare colazione, in una popolazione industrializzata non malnutrita.

I risultati dello studio hanno suggerito che l'effetto della prima colazione sulla perdita di peso potrebbe dipendere dalle **abitudini alimentari** che i partecipanti avevano prima dello studio in questione: in queste condizioni stabilire se la netta superiorità di questo pasto rispetto agli altri non è possibile.

Colazione e Perdita di Peso



Ciò che ha ispirato questo articolo è [questo studio](#).

Published online 2014 Jun 4. doi: [10.3945/ajcn.114.089573](https://doi.org/10.3945/ajcn.114.089573)

The effectiveness of breakfast recommendations on weight loss: a randomized controlled trial^{1,2,3}

I ricercatori hanno controllato se **le buone abitudini alimentari** sono più efficaci nel produrre una perdita di peso se comparate con la prescrizione soltanto di **saltare o consumare la colazione**.

I soggetti utilizzati per questo studio sono stati giovani adulti che erano a dieta, fetta della popolazione statisticamente più attenta alla salute.

Sulla base dell'unico studio controllato randomizzato precedente, citato sopra, i ricercatori hanno posto come ipotesi che gli individui a cui è stato prescritto di cambiare il loro solito

modo di fare colazione, perché assegnati al gruppo che non faceva colazione, avrebbe causato una perdita di peso maggiore del gruppo di controllo.

La durata dello studio è stata di 16 settimane e il primo dato è stata la misurazione del cambiamento di peso.

Il gruppo di controllo ha ricevuto un pamphlet che descriveva in maniera generica le buone abitudini alimentari senza menzionare la colazione.

Il gruppo della colazione ha ricevuto invece un diverso pamphlet che prescriveva invece di consumare la colazione prima delle 10 di mattina e inoltre forniva suggerimenti sui cibi che dovevano essere utilizzati.

Il gruppo non colazione invece ha ricevuto un pamphlet che istruiva i partecipanti a non consumare nessun genere di calorie prima delle 11 di mattina.

Risultati

Questo studio randomizzato controllato ha dimostrato che non c'è nessuno effetto sul fare o non fare colazione sulla perdita di peso.

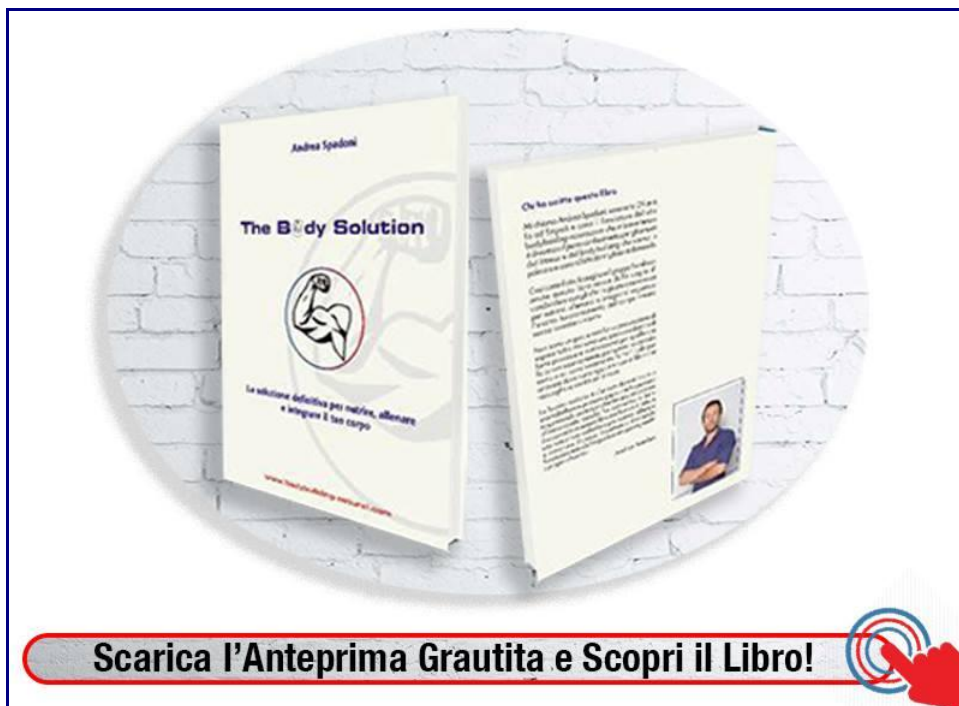
Addirittura i ricercatori hanno verificato, che contrariamente all'unico studio randomizzato controllato precedentemente esistente, gli individui che cambiavano le loro abitudini alimentari a colazione, cioè passavano dal fare colazione a non farla più potevano perdere ancora più peso rispetto agli altri.

La Colazione è il più Importante Pasto della Giornata?

No, la colazione non è il pasto più importante della giornata, è semplicemente un pasto, da fare, o da non fare, da inserire dentro il contesto alimentare di ognuno e di cui si potrebbe parlare per ore ed ore.

Se a saltarlo sopraggiungono sintomi di forte ed irresistibile malessere, sensazione di svenire, sudore e tremolio allora la capacità di shiftare il metabolismo verso il consumo degli acidi grassi è venuta meno. In altre parole questo significa avere una scarsa flessibilità metabolica.

In questo caso, sebbene fare brevi periodi di digiuno aiuti a migliorare lo **shift metabolico**, non è conveniente praticarlo senza una graduale fase di avvicinamento, perché il rischio di star troppo male è troppo alto. La soluzione è quella di continuare a fare la colazione, facendo però attenzione ai macronutrienti introdotti, riducendo via via sempre di più il consumo dei carboidrati, soprattutto quelli semplici e di facile digestione, con quote sempre maggiori di grassi.



In questo modo verranno meno i sintomi più tipici del digiuno e non è abituato a farlo, ma migliorerà di molto la sua flessibilità metabolica con tutte le conseguenze sulla **salute** e il **dimagrimento**. Un approfondimento su quest'ultima tematica è visibile in [questo articolo](#).

La cosa più importante che secondo me si evince dall'analisi di questo studio, non è tanto l'**importanza o meno di saltare la colazione**, quanto la capacità del corpo di sapersi adattare agli stimoli che gli vengono forniti, alla capacità di essere quindi un organismo resiliente, così che, la stessa questione colazione sì, colazione no, perde di significato dando invece importanza all'adattamento conseguente del cambio di abitudine. Finiamola con la vecchia storia che senza colazione il metabolismo rallenta. Le strategie per [accelerare il metabolismo](#) sono ben altre.

PS: Per altri articoli visita il sito www.bodybuilding-natural.com e non dimenticarti di iscriverti al Gruppo Facebook!!

• Per ogni informazione o contatto diretto non esitare a Contattarmi!

Gruppo <https://www.facebook.com/groups/574140329268397/>

Contatto <https://www.facebook.com/messages/search/andrea.spadoni.142>