

10 giugno 2019 13:40

## La prima colazione è il pasto più importante?

di [Redazione](#)



L'idea molto diffusa che la colazione sia il pasto più importante della giornata appare per la prima volta all'inizio del XX secolo, grazie alla penna di Lenna F. Cooper, nelle pagine di una rivista sulla salute americana dell'epoca chiamata "[Good Health](#)".

*"In molti modi, la colazione è il pasto più importante della giornata, perché è il pasto che ci fa iniziare la giornata",* scrive la dietologa [nelle pagine del mensile](#) pubblicato nell'agosto 1917. *"Non dovrebbe essere consumata in fretta e tutta la famiglia dovrebbe partecipare. E soprattutto, deve essere composta da cibo facile da digerire ed equilibrato in modo che i vari elementi che lo compongono siano in buone proporzioni. Non dovrebbe essere un pasto pesante, dovrebbe contenere tra 500 e 700 calorie".*

Il giornale in cui scrive Lenna F. Cooper non è banale. "Good Health" è di proprietà di John Harvey Kellogg, che è anche l'editore. E Lenna F. Cooper è la sua protetta

(<http://www.michiganwomenshalloffame.org/Images/Cooper.%20Lenna%20Frances.pdf>).

### Un'idea nell'aria

Questa idea non viene dal nulla. E' nata con un cambiamento di abitudini alimentari a cavallo del ventesimo secolo, mentre i Paesi occidentali sono in piena rivoluzione industriale, secondo Alain Drouard, storico e sociologo di alimentazione. È in questo momento che nasce il concetto di colazione come lo conosciamo.

*"Prima di questo periodo, nelle zone rurali, ovviamente le persone assumevano cibo per rompere il digiuno della notte, ma non era ritualizzato, dice il professor Drouard. I cibi ora associati alla colazione non erano ancora diffusi."*

Al mattino, veniva consumato quello che era rimasto nella dispensa o i resti della cena del giorno prima. Ma mentre sempre più persone lasciavano la campagna e i campi per trasferirsi in città a lavorare in attività sedentarie in fabbrica o negli uffici, molti lavoratori iniziano a lamentarsi di indigestione. La loro dieta è inadeguata.

*"Nello stesso periodo si è sviluppato un discorso con basi scientifiche. I medici stanno cominciando a resistere contro l'industrializzazione del cibo, negli Stati Uniti e in Francia, sostenendo un ritorno a una dieta ricca di grano, e generalmente più sana e naturale",* dice Alain Drouard.

Il dottore, inventore e nutrizionista [John H. Kellogg](#) è molto coinvolto in questa ricerca del miglior modo di vivere possibile, ciò che lui chiama "*vita biologica*". Direttore del Battle Creek Sanitarium nel Michigan, fornisce ai benestanti dei trattamenti che vanno dalla idroterapia alla terapia della luce, secondo i principi della salute (fisica e mentale) della Chiesa cristiana avventista del settimo giorno. Prescrive le sue diete basate su cibi blandi, a basso contenuto di grassi e carne. Fu in questo contesto che nel 1898 il dottor Kellogg inventò i cornflakes, petali fatti con farina di mais, originariamente concepiti come un modo per combattere l'indigestione.

Suo fratello, Will Keith Kellogg, vide il potenziale commerciale nei cornflakes e nel 1907 decise di commercializzarlo per il grande pubblico. I cereali di Kellogg sono nati. E la colazione, supportata da tesi di nutrizionisti come Kellogg, sta decollando, anche se i cereali per la colazione stanno investendo il mercato. Tuttavia, non c'è stata un'esplosione fino al 1968, quando la multinazionale si è trasferita in Francia ed ha cominciato a commercializzare i suoi cereali.

### **Cento anni dopo un'idea che continua a esistere attraverso la ricerca**

Cento anni dopo l'affermazione di Lenna F. Cooper, persiste l'idea che la colazione sia il pasto più importante della giornata. È ancora molto attiva nella comunità di ricerche sulla nutrizione. Da quel momento sono stati condotti molti studi che collegano la regolarità della colazione ad una buona salute, ad una perdita di peso o ad un minor rischio di problemi cardiaci o diabete.

[Ma i metodi utilizzati in questa ricerca non sono sempre molto convincenti.](#)

Ad esempio, uno studio statunitense del 2005 ha trovato una connessione tra mangiare la colazione e un basso indice di massa corporea (BMI). Ma non si tratta di studiare i risultati causati da un cambiamento nelle abitudini alimentari. Lo studio confronta semplicemente due gruppi con abitudini diverse. In tal modo, tutte le variabili che entrano in gioco nel determinare se la causa della bassa MCI è l'assunzione regolare di una colazione, non vengono prese in considerazione. Lo studio stabilisce quindi una correlazione, un collegamento tra questi due fattori, ma non un vero nesso causale. Molti studi usano metodi simili.

Nel gennaio 2019, [una meta-analisi](#), cioè, uno studio che compila i dati di molti altri studi, è stata pubblicata in materia. E i ricercatori concludono che *"non hanno trovato prove a supporto dell'idea che mangiare una colazione favorisca la perdita di peso. Potrebbe anche avere l'effetto opposto."*

Tutto questo non significa che la colazione faccia male ad ognuno di noi. Ad esempio, diversi studi hanno dimostrato che mangiare una colazione rappresenta un beneficio per lo sviluppo del bambino. Ma troppe variabili entrano in gioco per poter dire che fare una colazione è davvero una pratica essenziale per la nostra buona salute. La definizione stessa di ciò che costituisce una colazione varia molto a seconda degli studi, perché il momento in cui viene consumato il pasto o la sua composizione può variare notevolmente tra i soggetti osservati.

### **Molti studi ... finanziati da giganti del settore**

C'è un altro problema. *"Molti, se non tutti, studi che dimostrano che le persone che fanno colazione sono più sane e più razionali nel peso di quelle che non fanno colazione sono sponsorizzati da Kellogg o da altre aziende di cereali"*, afferma la nutrizionista Marion Nestle sul suo blog [Food Politics](#).

Ad esempio, [uno studio francese del Crédoc](#) (Centro di ricerca per lo studio e l'osservazione delle condizioni di vita) citato nel 2017 da Libération, che ha sottolineato il fatto che *"la colazione sta perdendo energia, tranne che nei fine settimana"*, è stato interamente finanziato da Kellogg. [Una revisione sistematica del 2013](#) sui benefici della colazione di Kellogg per bambini e adolescenti, ha notato che nei quattordici studi che analizzati, tredici erano stati finanziati da aziende di cereali.

Un'altra meta-analisi è stata lanciata nel 2018 da un gruppo di ricerca internazionale chiamato *"The International Breakfast Research Initiative"* (Ibri). Composto da ricercatori americani, britannici, canadesi, danesi, spagnoli e francesi, il team cerca di analizzare i diversi tipi di colazioni e il loro apporto di sostanze nutritive grazie ai dati raccolti in tutti i rispettivi Paesi dei ricercatori, con l'obiettivo di determinare specifiche raccomandazioni nutrizionali per il maggior numero.

[Questo lavoro](#) è finanziato da *"Cereal Partners Worldwide"*, una joint venture per la distribuzione di cereali creata nel 1991 da Nestlé e General Mills, il sesto gruppo alimentare più grande al mondo, che commercializza 29 marchi di cereali (che finanziano direttamente la parte canadese e lo studio americano).

Tutta questa ricerca può essere infine utilizzata per la pubblicità di Kellogg, Nestlé e di altri marchi. *"E qual è la fonte principale di informazioni nutrizionali francesi? È la pubblicità. Chi detiene i maggiori budget pubblicitari? I gruppi alimentari, Alcuni anni fa investivano oltre un miliardo di euro"*, dice Alain Drouard.

**In sintesi:** l'idea che la colazione sia il pasto più importante della giornata è in effetti legata all'industria dei prodotti per la colazione, compresi i cereali. Sebbene dallo sviluppo di questa idea siano state condotte molte ricerche per dimostrare questa affermazione, molti di questi studi mostrano molto meno che l'assunzione regolare di una colazione sia indice di una buona salute, rispetto ai legami, a volte contraddittori, con l'industria. E gran parte di questa ricerca è sponsorizzata da grandi gruppi alimentari come Kellogg o Nestlé.

*(articolo di Clémence Labasse, pubblicato sul quotidiano Libération del 10/06/2016)*