

**OLTRE 10 MILIONI DI ITALIANI FANNO ATTIVITÀ FISICA AL MATTINO
L'80% MODIFICA LA PROPRIA COLAZIONE QUANDO SI ALLENA
FRUTTA CAPOSALDO DEL PRIMO PASTO DELLA GIORNATA, MERENDINA UNA DELLE ALTERNATIVE**

È la fotografia scattata da AstraRicerche per conto di Unione Italiana Food, che accende i riflettori sul fenomeno degli "sportivi" del mattino e su come cambiano le abitudini a colazione.

Un trend – quello di chi si allena di mattina – che riguarda il 32% degli italiani, per cui l'attività fisica è un momento quasi quotidiano. Il dilemma è sempre lo stesso, colazione prima o dopo l'allenamento? Quasi la metà di coloro che praticano sport al mattino (45%) mangia qualcosa di leggero prima dell'attività fisica e completa la colazione con uno spuntino subito dopo, mentre circa 4 su 10 si allenano a digiuno o prendono solo un caffè e fanno colazione dopo. Il Prof. Michelangelo Giampietro, specialista in medicina dello sport e in scienza dell'alimentazione: "Saltare la colazione aumenta il rischio di farsi male in allenamento, il suggerimento è sempre quello di mangiare qualcosa"

Gli italiani sembrano prestare sempre più attenzione alla propria forma, anche se ciò significa alzarsi presto: **1 su 3 (32%) infatti pratica attività fisica al mattino**. C'è chi infila le scarpe da running quando fuori è ancora buio, chi si ritaglia un'ora di yoga a casa prima di uscire e chi entra in vasca a nuotare per poi recarsi a lavoro. E la colazione? **Quasi la metà di coloro (45%) che fanno attività fisica al mattino opta per un primo pasto della giornata leggero prima dell'allenamento, per poi completarlo con uno spuntino dopo il workout**. Mentre il **37% sceglie il digiuno**, concedendosi al massimo un caffè o qualcosa di molto leggero e rimandando la colazione a fine allenamento.

Sono alcuni degli highlights che emergono dall'indagine **"La colazione degli sportivi al mattino"**, commissionata ad AstraRicerche da Unione Italiana Food, Associazione di categoria aderente a Confindustria. Lo studio è stato realizzato attraverso un questionario posto a un campione rappresentativo dei 18-60enni italiani che praticano sport o fanno attività fisica al mattino.

CAMMINATA VELOCE, RUNNING E GINNASTICA LE ATTIVITÀ PIÙ IN VOGA AL MATTINO

L'attività fisica è un'abitudine frequente, quasi quotidiana: fra quanti si allenano a inizio mattina, **il 44% lo fa almeno 4 giorni alla settimana**, a cui si aggiunge **una schiera di fedelissimi – ben 1 sportivo su 4 (24%) – che non salta nemmeno un giorno di allenamento**.

Camminata veloce (40%), running (29%), ginnastica (22%), pilates e yoga (18%) sono le attività più praticate dagli italiani. Più o meno il campione degli sportivi del mattino si divide tra **chi pratica attività fisica all'aperto (53%) e chi al chiuso (47%)**.

La voglia di allenarsi supera quella di rimanere nel letto a dormire. Tra i più mattutini, infatti, **il 35% inizia la propria sessione di training già prima delle 7.00**, mentre 1 su 4 (24%) lo fa tra le 7.00 le 8.00. Ma c'è anche chi se la prende più comoda: 4 su 10 cominciano dopo le 8.00.

FRUTTA ALIMENTO PREFERITO, MERENDINE E BISCOTTI SCELTI DA 1 ITALIANO SU 3 CHE FA ATTIVITÀ FISICA

L'80% degli intervistati che fanno attività fisica al mattino varia la propria colazione. L'allenamento modifica soprattutto le quantità: **7 italiani su 10 dichiarano di mangiare o bere di più nelle sessioni di training (68%)**, assumendo in particolare bevande per idratarsi (36%), consumando un pasto più nutriente dopo lo sport (29%) o prima dell'allenamento (15%).

In **oltre la metà dei casi (54%), l'alimento che prevale nella colazione dagli sportivi è la frutta**, sia nella versione secca che fresca. A seguire, per il 41% non possono mancare fette biscottate o pane e crema spalmabile, marmellata, burro o miele e **quasi 1 sportivo su 3 (31%) apprezza particolarmente biscotti e merendine**. Queste ultime, **8 volte su 10 trovano spazio** – anche se in maniera diversificata nel corso della

settimana – **nella colazione di chi pratica attività fisica (85%)**, in linea con le indicazioni dei nutrizionisti che suggeriscono di consumarle in media 1-2 volte a settimana.

MERENDINE FARCITE IN TESTA TRA I GUSTI PREFERITI, INTEGRALI E AD ALTO CONTENUTO PROTEICO I TREND

Sebbene il fascino di **una referenza farcita** – con crema al cioccolato, nocciola, latte o confettura di frutta – **resti la scelta preferita a colazione per 4 italiani su 10 che si allenano al mattino (41%)**, i dati dell'indagine AstraRicerche evidenziano buone performance per le merendine della cosiddetta area benessere: **il 22%**, per il primo pasto della giornata, **punta sulle varianti integrali, il 21% predilige prodotti senza zuccheri aggiunti e il 19% sceglie merendine ad alto contenuto proteico.**

Fra gli sportivi che consumano merendine a colazione, in 4 casi su 10 la preferenza va ai croissant (42%). A seguire in questa speciale classifica ci sono i plumcake (30%), i pancake (25%), i muffin (22%) e le merendine refrigerate (22%). Infine, troviamo le crostatine (20%), le tortine (16%), le sfoglie (13%), i panini arricchiti (12%) e i trancini (10%).

CAFFÈ IN TESTA ALLE BEVANDE CHE ACCOMPAGNANO LA COLAZIONE DEGLI ITALIANI CHE SI ALLENANO

Passando alle bevande tipiche della colazione, **4 italiani su 10 che fanno attività fisica al mattino** scelgono in primis il **caffè (39%)**, seguito dal trittico composto da **yogurt, skyr e kefir (33%)**, poi da **tè, tisane e infusi (26%) e spremute (26%)**. **Subito dopo troviamo il latte nelle varie declinazioni (25%), i succhi di frutta (19%) e il cappuccino (19%).** Inoltre, per più di 1 intervistato su 3 (35%), nel segno della corretta reidratazione non può mancare mai l'acqua a colazione.

IL CONSIGLIO DELL'ESPERTO PRIMA E DOPO L'ALLENAMENTO

*“In generale non si dovrebbe mai iniziare un'attività fisica con alle spalle un digiuno superiore alle 3-4 ore, afferma il **Prof. Michelangelo Giampietro, specialista in medicina dello sport e in scienza dell'alimentazione.** “Saltando la colazione si corre il rischio di farsi potenzialmente male in allenamento. Se si è a digiuno da molte ore, cala la glicemia e il glicogeno muscolare non è ricaricato a sufficienza, quindi se non si sostiene l'attività fisica con la colazione i muscoli possono andare incontro a qualche lesione più o meno grave. Anche per chi al mattino ha lo stomaco chiuso il suggerimento è quello di idratarsi e mangiare comunque qualcosa, anche dei biscotti o una merendina a ridosso dell'allenamento, con preferenza per alimenti ricchi di carboidrati, con poche proteine e pochissimi grassi, purché non si resti a digiuno.”*

E una volta terminata la sessione? *“Dopo l'allenamento è sempre necessario – a maggior ragione quando ci si è allenati a digiuno – consumare quanto prima possibile un “pasto” post-allenamento, prosegue il **Prof. Giampietro.** In questa fase, infatti, l'organismo ha bisogno di recuperare i liquidi persi con il sudore, l'energia consumata con il lavoro muscolare e riparare gli inevitabili, e per certi versi “desiderabili”, danni che si verificano nei muscoli quando ci si allena. Alimenti e snack che abbinano insieme carboidrati (semplici e complessi) e proteine, con una netta prevalenza dei primi che sono la scelta migliore per un recupero più rapido ed efficace”.*