

Faccio colazione solo d'estate quando sono in ferie, poi tutto l'anno niente colazione. Se non faccio colazione introduco meno Calorie, così ho sempre pensato, ma è vero? So di sbagliare, ma mi dice perché?

Fabiola – Pescara

Perché fai un digiuno troppo lungo che è bene evitare. Mangiare a cena alle ore 20, saltare la colazione e lo spuntino mattina e arrivare al pranzo delle 14, così facendo tieni bloccato per 18 ore circa tutto il tuo apparato intestinale!

Poi finisci per mangiare tutto nelle restanti sei della giornata. **E' un grave errore nutrizionale che porta a disturbi digestivi, aumento di acidità gastrica, meteorismo.** Arrivi affamata a cena e finisci per introdurre un eccesso di Calorie, che si trasformano in grasso corporeo durante la notte.

Così hai un aumento di peso corporeo! Inoltre, potrai avere difficoltà nel prendere sonno e nel ben riposarti.

Un digiuno lungo di 18 ore procura anche una concentrazione della bile all'interno della colecisti, con possibile produzione di calcoli biliari.

Noi donne di ogni età dobbiamo stare attente a fare lunghi digiuni perché la composizione della bile, ricca di colesterolo, predispone alla formazione di calcoli biliari, se rimane troppo a lungo ferma all'interno della colecisti. Rimane ferma perché non arriva cibo nell'intestino. La bile viene prodotta dal fegato per essere immessa nell'intestino per digerire gli acidi grassi alimentari.

Le Calorie introdotte a colazione vengono tutte bruciate da un metabolismo molto attivo nel mattino, utile per dare energia per affrontare la giornata. Le Calorie in eccesso della sera si trasformano, invece, in grasso perché il metabolismo nella notte è molto più basso.

Quindi buona colazione!

Rosanna Lambertucci