

Petizione : Prenditi il tempo per la prima colazione

La prima colazione è il pasto più importante della giornata, ma spesso viene sottovalutato

Le famiglie europee spesso hanno stili di vita molto frenetici a causa del lavoro, degli spostamenti, e degli impegni della famiglia, dedicando quindi poco tempo alla dieta, all'esercizio fisico e all'alimentazione.

Si inizia a notare l'impatto di questo cambiamento. Mentre gli Europei hanno una speranza di vita più lunga, le malattie non comunicabili sono in aumento, così come le disuguaglianze in materia di salute nell'Unione europea.

Uno dei modi più semplici ed efficaci per migliorare la salute ed il benessere è assicurare che i cittadini facciano la prima colazione ogni giorno. Oltre ad un impatto positivo sul benessere quotidiano, alcune ricerche dimostrano che la prima colazione contribuisce alla qualità dell'apporto alimentare giornaliero, ad un metabolismo bilanciato, e ad un migliore rendimento cognitivo durante il giorno, con benefici effetti sulla salute, sia nel lungo che nel breve periodo. Alcune ricerche dimostrano che il consumo quotidiano della prima colazione è spesso associato a stili di vita e comportamenti salutari, contrariamente a quanto si riscontra presso coloro che saltano la prima colazione¹. Fare la prima colazione può quindi essere un modo semplice per migliorare la nutrizione quotidiana, per promuovere abitudini alimentari più sane, e prevenire le disuguaglianze in materia di salute.

Nonostante ciò, alcuni dati dell'Organizzazione Mondiale della Salute (OMS) dimostrano che saltare la prima colazione è diventato sempre più diffuso tra bambini ed adolescenti². Soltanto la metà dei bambini fanno la prima colazione con regolarità in alcuni Stati membri (Austria, Repubblica Ceca, Grecia, Ungheria, Malta, Romania, Slovacchia e Slovenia), mentre tra gli adolescenti, specialmente tra le ragazze, i giovani adulti e coloro che appartengono a famiglie svantaggiate, è comune saltare la prima colazione³.

Nonostante gli ovvi benefici sulla salute derivanti da una prima colazione fatta in maniera regolare prima di andare al lavoro o a scuola, pochi paesi europei incoraggiano attivamente i cittadini a fare il pasto principale della giornata. Mentre tutti gli Stati dell'Unione europea incoraggiano un consumo regolare di frutta e verdura, in alcuni paesi europei fare la prima colazione è un messaggio marginale dei programmi per un'alimentazione sana, mentre molti paesi non fanno alcun riferimento al pasto principale della giornata.

Alla luce di queste considerazioni, i membri della campagna "Breakfast is Best" (BIB)⁴, hanno deciso di lanciare la 'Giornata europea della prima colazione', allo scopo di sensibilizzare i cittadini sui benefici della prima colazione, sia a livello europeo che nazionale.

Insieme, i membri di BIB e i suoi sostenitori, chiedono che i leader europei pongano la prima colazione al centro delle campagne di promozione della salute pubblica ed incoraggino i cittadini europei a "**Fare la prima colazione**" come un significativo, ma raggiungibile, passo verso stili di vita più salutari.

-
1. Vedere Vereecken C. Breakfast consumption and its socio-demographic and lifestyle correlates in schoolchildren in 41 countries participating in the HBSC study Int J. Public Health 54 (2009) S180-S190
 2. Dati raccolti dall'OMS dalla "Health Behaviour of School Age Children survey – 2006". La pubblicazione di nuovi dati è prevista per la primavera del 2012
 3. Vedere Vereecken C. Breakfast consumption and its socio-demographic and lifestyle correlates in schoolchildren in 41 countries participating in the HBSC study Int J. Public Health 54 (2009) S180-S190
 4. "Breakfast is Best" è una coalizione che rappresenta l'Associazione europea degli Insegnanti, la Federazione europea delle Associazioni di Dietisti, il Club europeo di dietisti per l'Infanzia, l'Associazione Medica Europea e l'Associazione europea dei produttori di cereali per la prima colazione. Breakfast is Best è una campagna basata sulla scienza per promuovere i benefici sulla salute derivanti dalla prima colazione

Petizione “Prenditi il tempo per la prima colazione”

Unisciti a quest’iniziativa e firma la Petizione europea per la prima colazione. Firmando questa petizione, ti associ ad altri individui, associazioni non-governative e parti interessate in Europa per sostenere **“Prenditi il tempo per la prima colazione”**, ed esprimi il tuo impegno per aiutare a promuovere, a livello locale, nazionale ed europeo, i benefici della prima colazione.

Firmando la petizione, esprimi il tuo accordo sui seguenti punti :

- La prima colazione è il pasto principale della giornata
- Ti poni l’obiettivo di « **Prenderti il tempo per la prima colazione** » ogni giorno
- Ti investi per essere « **Ambasciatore per la prima colazione** » a casa, in ufficio e nella tua comunità

Come singolo individuo, gruppo o associazione, sostieni anche i seguenti obiettivi a livello europeo e nazionale:

- L’obiettivo di lungo termine di assicurare che **entro il 2020 tutti i paesi europei includano l’importanza della prima colazione nelle politiche relative alla nutrizione, e monitorino il consumo della prima colazione come un indicatore sulle condizioni di salute**
- Aggiungere « **Fare la prima colazione ogni giorno** » ai **consigli nutrizionali**, e l’importanza di fare la prima colazione nei **curriculum scolastici**, e nelle **iniziative di salute per l’impiego**
- Assicurare che la « **Strategia 2020 per la salute** » dell’**Organizzazione Mondiale della Sanità/Europa** e **le azioni dell’Unione europea sulle disuguaglianze in materia di salute** riflettano l’importanza della prima colazione come obiettivi di lungo periodo.