

### 3 RAGIONI PER CUI LA "COLAZIONE DELLA NONNA", CON PANE, BURRO & MARMELLATA (+ MANDORLE), È LA SCELTA PIU' SANA, GENUINA E A MINOR IMPATTO GLICEMICO. PER I PICCOLI E PER I GRANDI.

**Assolatte:** zero additivi, niente grassi trans, solo ingredienti naturali e semplici per una colazione che dà energia e nutre il cervello senza far schizzare gli zuccheri. Ecco perché pane, burro & marmellata sono il top al mattino. E con la frutta secca mettono il turbo.

(Milano, 8 aprile 2019) Torniamo ai fondamentali, anche a tavola. A partire dal primo pasto del mattino, quello che dovrebbe fornirci dal 25 al 30% delle energie giornaliere, senza appesantirci con additivi e nutrienti "tox". La colazione migliore, afferma [Assolatte](#), viene dal passato: è il fantastico trio pane, burro & marmellata, fortemente rivalutato dai nutrizionisti tanto da essere considerato il menu più genuino e sano per affrontare la giornata.

Nella versione 3.0 questo trio, poi, diventa un quartetto: aggiungendo a pane, burro & marmellata anche frutta secca e/o semi, si ottiene una colazione completa e a ridotto impatto sulla glicemia, capace di dare una buona sazietà e di apportare benefici per il sistema immunitario e per quello cardiovascolare.

Lo rivela [l'ultimo numero de L'Attendibile](#), la newsletter nutrizionale di [Assolatte](#) che riepiloga le tre motivazioni per cui la ricerca scientifica ha "rivalutato" la classica "colazione della nonna" italiana e l'ha adattata alle nuove scoperte nutrizionali.

#### 1) Aiuta a tenere sotto controllo gli zuccheri perché ha un basso indice glicemico

Pane, burro & marmellata sono il menù ideale per fare il pieno di energia, senza subire gli effetti dannosi dei picchi della glicemia. Una caratteristica positiva che si deve al mix di nutrienti che caratterizza il burro: **la combinazione tra proteine e lipidi del burro riesce a rallentare l'assorbimento degli zuccheri, come quelli presenti naturalmente nella frutta.**

Per questo aggiungere del burro alla colazione in cui è presente frutta fresca o spremuta è un modo semplice ma efficace per [abbassare il carico glicemico](#) del breakfast.

Se poi si scelgono bene sia il pane che la confettura e se si aggiunge della frutta secca in guscio o dei semi si potenzia ancora di più la capacità di questo menu di non sollecitare eccessivamente l'insulina. Dunque, spiega [Assolatte](#), **la versione più salutistica è quella fatta con pane nero (meglio ancora se arricchito con semi), spalmato con burro e composta di frutta senza zuccheri aggiunti, e accompagnato da una manciata di mandorle.**

Anche la frutta secca in guscio, infatti, contribuisce come il burro a migliorare la risposta glicemica della colazione.

#### 2) Nutre sia i muscoli che il cervello. E fa bene a colon e intestino

Il burro oggi considerato quasi un "eroe": è riuscito a resistere a tanti attacchi fino a veder riconosciuti i suoi meriti nutrizionali, e in particolare il suo lato "buono", determinato dal buon apporto di grassi amici del sistema cardiovascolare. Oggi, ricorda [Assolatte](#), tutte le linee guida ufficiali hanno ampiamente riabilitato il burro suggerendone un consumo corretto (ossia 10 grammi al giorno) **perché fornisce acidi grassi a catena corta direttamente utilizzabili dal tessuto muscolare**

#### Yogurt, pane burro e marmellata, frutta

Yogurt magro, g 125 - un panino, g 50  
burro, g 10 - marmellata, g 30  
un kiwi, g 100

Proteine	g 9.8
Grassi	g 9.4 di cui saturi g 5
Carboidrati	g 65 (zuccheri g 34)
Energia	kcal 367



**e dal cervello.** E la colazione è il momento della giornata più indicato per consumare la “dose” quotidiana.

A favore del burro a colazione c'è anche l'ottimo contenuto di vitamina A che svolge un ruolo fondamentale per il sistema immunitario: **10 grammi di burro forniscono 1/6 della vitamina A che serve ogni giorno.**

Consumato a crudo come si fa a colazione, aggiunge [Assolatte](#), il burro è anche altamente digeribile perché i suoi acidi grassi a catena corta (come l'acido butirrico) si sciolgono a una temperatura inferiore a quella corporea (circa 30°C) e questo li rende rapidamente assimilabili. Questi grassi buoni non sono amici solo dello stomaco ma anche dell'apparato digerente: infatti l'acido butirrico protegge le cellule del colon e dell'intestino tenue. Per questo **il burro contribuisce al benessere dell'intestino**, il nostro “secondo cervello”.

### 3) **È tradizionale, naturale e genuina. E conveniente**

Chi non ha in dispensa del pane fresco, un panetto di burro e un vasetto di marmellata? Sono alimenti tradizionali dell'alimentazione italiana, ancora oggi prodotti come in passato, solo con ingredienti esistenti in natura (latte, frutta, cereali), con metodi produttivi tradizionali e senza la necessità di aggiungere conservanti, coloranti o altri additivi. E poi la colazione con pane, burro e marmellata non fa bene solo alla salute ma anche al budget domestico: secondo i calcoli di [Assolatte](#), per un panino da 50 grammi, con 10 grammi di burro e 30 grammi di marmellata si spendono solo circa 37 centesimi. In altre parole, **la colazione sana con pane, burro e marmellata costa circa 1/3 rispetto alla brioche del bar.**

\* L'Attendibile è la newsletter di Assolatte realizzato dalla dottoressa **Samantha Biale**, nutrizionista e giornalista.

Tutti i numeri della newsletter sono disponibili sul sito [WWW.LATTENDIBILE.IT](http://WWW.LATTENDIBILE.IT)

**IN CASO DI PUBBLICAZIONE SI PREGA DI CITARE LA FONTE ASSOLATTE**

Per maggiori informazioni: Carmen Besta – Assolatte Milano - mail: [besta@assolatte.it](mailto:besta@assolatte.it) . tel.02-72021817

**Chi siamo:** Nata nel 1945, **Assolatte rappresenta il primo settore del Made in Italy alimentare.** Riunisce oltre **200 aziende** (piccole, medie e grandi realtà nazionali, private e cooperative, grandi aziende internazionali) che rappresentano il **90% del fatturato complessivo del settore.** Assolatte raggruppa **tutti i prodotti lattiero caseari:** il latte da bere, in tutte le sue tipologie, lo yogurt e gli altri latti fermentati, il burro e tutti i formaggi. Dai tesori della grande tradizione casearia ai prodotti più moderni e innovativi. **I nostri numeri:** Con un fatturato che supera i **15,9 miliardi di euro** e un indotto che dà lavoro a oltre **100.000 persone**, quello della trasformazione del latte è **il settore più importante dell'agroalimentare italiano.** Un grande protagonista del panorama internazionale grazie alle **esportazioni, il cui valore raggiunge i 3 miliardi di euro.** **La produzione:** **1.1 miliardo** di kg di formaggi, di cui 470 milioni di formaggi DOP • **2,4 miliardi** di litri di latte alimentare • **1,9 miliardi** di vasetti di yogurt • **160 milioni** di kg di burro.

20135 MILANO • via Adige 20 • tel: 02.72021817 • fax: 02.72021838 • mail: [assolatte@assolatte.it](mailto:assolatte@assolatte.it)  
00187 ROMA • via Boncompagni 16 • tel: 06.42885648 • fax: 06.42814790 • mail: [segreteria.rm@assolatte.it](mailto:segreteria.rm@assolatte.it)  
1000 BRUXELLES • avenue de la Joyeuse Entrée 1 • tel: 0032 22861248 • fax: 0032 22306908 • mail: [bruxelles@assolatte.it](mailto:bruxelles@assolatte.it)