

CURIOSITA'



QUALCHE INDIZIO SULLA COLAZIONE

Normalmente il periodo più lungo senza alimentarsi è tra la cena e la **colazione**, quindi 8-12 ore: gli inglesi infatti chiamano la **colazione** breakfast, “breaking a fast”, cioè rompi digiuno. Il termine deriva dal latino “collationem”, cioè il momento di raccoglimento dei monaci dopo la preghiera della sera, successivamente usato per indicare il primo pasto mattutino consumato dopo il digiuno religioso. Già gli egiziani, i greci, gli etruschi e i romani erano soliti consumare una **colazione** (soprattutto salata), che si arricchì dopo la scoperta dell’America con l’introduzione del caffè e del cioccolato.

Esistono due tipi principali di **colazione**:

Continental: la più diffusa nel nostro paese a base di bevande calde, pane, marmellata, brioches, succo o spremuta di frutta.

Internazionale: a base di alimenti dolci e salati (affettati, formaggi).

Secondo un sondaggio che ha coinvolto 2000 donne, una donna su tre salta la colazione perché troppo indaffarata a prepararsi per la giornata lavorativa e una su sei nel tentativo di perdere peso. A riguardo, non vi è alcuna evidenza scientifica sul fatto che saltare la colazione aiuti a dimagrire, anzi secondo molti è probabilmente il pasto più importante della giornata.

MENTRE DURANTE LA GIORNATA CAMMINARE FA BENE ALLA SALUTE

Camminare è la più semplice delle attività fisiche ma regala benefici straordinari contro:

ipertensione, sovrappeso, diabete, stress.

L’obiettivo sono 10mila passi al giorno, ma anche 400 metri in più fanno la differenza. Non è necessario camminare tutto di seguito, fa bene anche camminare in maniera discontinua e salire e scendere la scale.

Qui al "Celeri" la possibilità di fare movimento c'è!

