

## La ricerca



### La colazione dolce attiva la creatività

Si dice che il buongiorno si vede dal mattino. E, secondo dati della ricerca "Italia Creativa" di Siae e MiBact, la colazione può essere fonte di ispirazione. Per carburare meglio la preferenza va data ai carboidrati e zuccheri, secondo un'analisi sul tema "Colazione e creatività" dell'Osservatorio Aidepi-Doxa "Io comincio bene". «I neuroni, per funzionare correttamente - sottolinea Luca Piretta, nutrizionista dell'università di Roma La Sapienza - devono avere i serbatoi pieni di energia e in particolare di glucosio». Dopo il digiuno notturno è indispensabile riportare in equilibrio meccanismi endocrini, metabolici e cardiovascolari. Pane, fette biscottate, biscotti e cereali apportano zuccheri a lento rilascio che danno energia per tutta la mattina.