

SURVEY

Sempre la stessa colazione? Always the same breakfast?

Paola Pisanu¹, Lisa Bonilauri², Alfonso Gigante³, Silvio Barbero⁴,
Marco Comoglio⁵

¹Diabetologia, AOU Cagliari. ²Diabetologia territoriale, AUSL Reggio Emilia. ³Struttura Complessa Diabetologia, Nuoro. ⁴Vicepresidente UNISG. ⁵Coordinatore Gruppo Cibo e Salute AMD*.

Corresponding author: papisanu@gmail.com

Abstract

Breakfast represents an important component of metabolic balance and chronic disease prevention; however, it is often characterized by repetitive habits and omission. The AMD *Nutrition and Health* Study Group conducted a survey to investigate personal breakfast habits among Italian diabetologists.

In September 2025, an online questionnaire was administered to AMD members, collecting 200 responses. Overall, 90% of participants reported regularly consuming breakfast, mainly at home (81.5%). However, 38% reported never varying their breakfast, while only 9% reported daily variation. Sweet breakfast was the predominant choice (over 80%). The consumption of ultra-processed foods was not negligible, with 31.5% reporting daily or several-times-per-week intake.

These findings show a high adherence to breakfast consumption among diabetologists, but also limited variability and a significant presence of ultra-processed foods. These results highlight the need to promote greater awareness of breakfast nutritional quality also among healthcare professionals, with potential positive implications for clinical practice and patient education.

KEY WORDS breakfast, metabolic disease, ultra processed food, adherence.

Riassunto

La colazione rappresenta un elemento rilevante per l'equilibrio metabolico e per la prevenzione delle patologie croniche, ma è spesso caratterizzata da abitudini ripetitive, od omissioni. Il Gruppo *Cibo e Salute* dell'Associazione Medici Diabetologi (AMD) ha condotto una survey per indagare le abitudini personali relative alla colazione tra i diabetologi italiani.

*Gruppo Cibo e Salute: Marco Comoglio, Luca Monge, Alfonso Gigante, Lisa Bonilauri, Silvio Barbero, Ausilia Giusti, Riccardo Fornengo, Luca Richiardi, Andrea De Vecchi, Elena Sandrone, Paola Pisanu.



OPEN
ACCESS



PEER-
REVIEWED

Citation Pisanu P, Bonilauri L, Gigante A, Barbero S, Comoglio M. Sempre la stessa colazione? Risultati della survey. *JAMD* 29:31-35, 2026.

DOI 10.36171/jamd 26.29.1.4

Editor Luca Monge, Associazione Medici Diabetologi, Italy

Received March, 2026

Accepted March, 2026

Published May, 2026

Copyright © 2026 Pisanu P. This is an open access article edited by [AMD](#), published by [Idelson Gnocchi](#), distributed under the terms of the [Creative Commons Attribution License](#), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author and source are credited.

Data Availability Statement All relevant data are within the paper and its supporting Information files.

Funding The Author received no specific funding for this work.

Competing interest The Author declare no competing interests.

Nel settembre 2025 è stato somministrato un questionario online ai soci AMD, raccogliendo 200 risposte. Il 90% dei partecipanti ha dichiarato di consumare abitualmente la colazione, prevalentemente a domicilio (81,5%). Tuttavia, il 38% riferisce di non variare mai la tipologia di colazione e solo il 9% di modificarla quotidianamente. La colazione dolce rappresenta la scelta predominante (oltre l'80%). Il consumo di alimenti ultraprocesati è risultato non trascurabile: il 31,5% ne riferisce un'assunzione quotidiana o più volte alla settimana.

I risultati evidenziano un'elevata adesione all'abitudine della colazione tra i diabetologi, ma anche una limitata variabilità e una significativa presenza di alimenti ultraprocesati. Questi dati sottolineano la necessità di promuovere una maggiore consapevolezza sulla qualità nutrizionale della colazione anche tra i professionisti sanitari, con possibili ricadute positive sulla pratica clinica e sull'educazione dei pazienti.

PAROLE CHIAVE colazione; malattie metaboliche; cibi ultraprocesati; aderenza.

Introduzione

Storicamente la colazione ha rappresentato il pasto di avvio della giornata, segnando non solo l'inizio delle attività quotidiane ma anche la ripresa dei processi metabolici dopo il digiuno notturno. Nel corso del tempo, e in particolare a partire dall'Ottocento, essa ha assunto un ruolo sempre più definito nell'equilibrio nutrizionale dell'individuo. Le diverse culture hanno sviluppato abitudini e modelli alimentari peculiari, attribuendo alla colazione caratteristiche e significati differenti⁽¹⁾.

Negli ultimi decenni l'interesse scientifico verso questo pasto è cresciuto in modo significativo. Sebbene non vi sia una totale uniformità di vedute, numerosi studi evidenziano come il consumo regolare della colazione si associ a migliori outcome metabolici e cognitivi, mentre la sua omissione è stata correlata a un aumento del rischio di sovrappeso, diabete, patologie cardiovascolari e a possibili ripercussioni sul benessere psichico. In questo contesto, la qualità nutrizionale e la varietà degli alimenti consumati, insieme alla dimensione sensoriale e conviviale del pasto, rappresentano fattori determinanti per consolidarne l'abitudine quotidiana⁽²⁾.

Nonostante tali evidenze, le indagini epidemiologiche indicano come la colazione sia frequentemente il pasto più trascurato e ripetitivo. In Italia, in particolare, non è raro che venga ridotta a un semplice caffè o consumata rapidamente fuori casa, per ragioni di tempo o consuetudine⁽³⁾.

Parallelamente, l'aumento del consumo di alimenti ultraprocesati, facilmente reperibili e di rapido utilizzo, ha progressivamente influenzato anche le scelte del primo pasto della giornata. La letteratura ha messo in luce un'associazione tra elevato consumo di cibi ultraprocesati e maggiore rischio di patologie metaboliche e cardiovascolari, rendendo ancora più rilevante un'analisi delle abitudini reali^(4,5).

Alla luce di queste considerazioni, il Gruppo Cibo e Salute di AMD ha ritenuto opportuno indagare le abitudini relative alla colazione all'interno della comunità diabetologica, professionisti che quotidianamente si occupano di prevenzione e gestione delle patologie metaboliche. Comprendere i loro comportamenti alimentari può offrire spunti di riflessione sia sul piano culturale sia su quello professionale.

Metodi

Nel mese di settembre 2025 un board del gruppo di studio a progetto "Cibo e Salute" della Associazione Medici Diabetologi (AMD) ha elaborato il questionario per indagare le abitudini personali dei diabetologi rispetto al consumo della colazione nell'ambito di una ricerca sul significato finalizzata ad analizzare gli aspetti clinici, metabolici e psico-sociali legati alla prima colazione, esplorando al contempo le motivazioni e le consuetudini che ne guidano il consumo.

È stato usato lo strumento Google Moduli e sono stati proposti 5 semplici quesiti dopo tre domande di inquadramento.

È stato inviato a tutti i soci AMD il link attraverso il quale accedere al modulo per la compilazione che è avvenuta in modalità online previa registrazione. Ad ogni socio è stata consentita una sola compilazione.

Risultati

Sono state raccolte 200 risposte. Le prime tre domande avevano l'obiettivo di caratterizzare i partecipanti rispetto all'area geografica di provenienza, genere e età. Un quarto dei parteci-

panti era proveniente da regioni del Centro e un altro quarto dal Sud, il 10% era proveniente dalle Isole e il restante 40% proveniva dalle regioni del Nord.

La partecipazione alla survey è stata prevalentemente femminile: le diabetologhe erano oltre i 2/3 del campione; erano rappresentate tutte le età da <35 anni a >65 anni e i tre quarti del campione era costituito da persone con più di 45 anni.

Il 90% del campione ha affermato di consumare abitualmente la colazione, il 7,5 % di consumarla solo nel fine settimana o in situazioni di relax come in vacanza; solo una piccola percentuale ha affermato di non fare abitualmente la colazione (Figura 1). È stato chiesto ai diabetologi partecipanti di indicare se e quanto spesso la loro colazione cambi, proponendo come scelta una modifica tutti i giorni, o una variazione più volte la settimana oppure una volta la settimana o in

particolari periodi dell'anno. Il 38% ha risposto di essere abitudinario e non cambiare mai la tipologia di colazione, il 25% ha affermato di cambiare in certi periodi dell'anno, un altro 25% di cambiare la colazione da una a più volte durante la settimana e solamente il 9% riferisce una variazione tutti i giorni. (Figura 2).

Fra le persone che fanno abitualmente colazione la scelta più frequente è quella di consumare una colazione con alimenti dolci, la colazione non dolce è preferita solo dal 18,5% degli intervistati. (Figura 3). L'indagine sulle abitudini dei diabetologi a colazione prevedeva anche di chiedere quante volte la colazione venga consumata al bar: dall'analisi delle 200 risposte è risultato che l'81,5% dei partecipanti non fa mai colazione al bar o che al massimo questo accade raramente; la percentuale di coloro che fanno colazione al bar tutti i giorni è minima, e meno del 10% fa colazione al bar una o più volte la settimana; il restante 7% è abituato a fare colazione al bar almeno una volta al mese (Figura 4).

200 risposte



Figura 1 | Fai colazione?

200 risposte

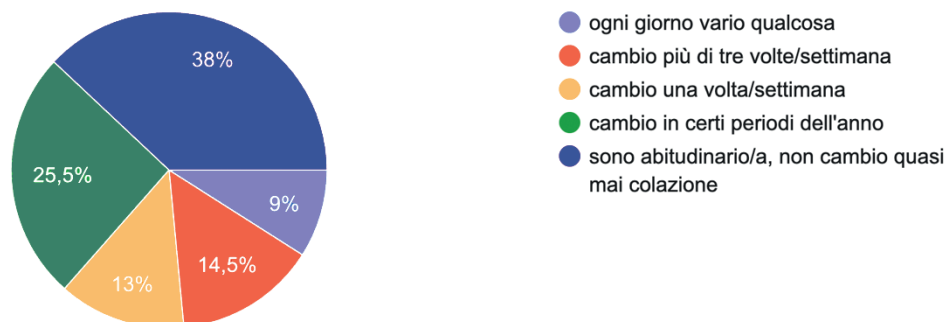


Figura 2 | Quanto spesso cambi la tua colazione?

200 risposte

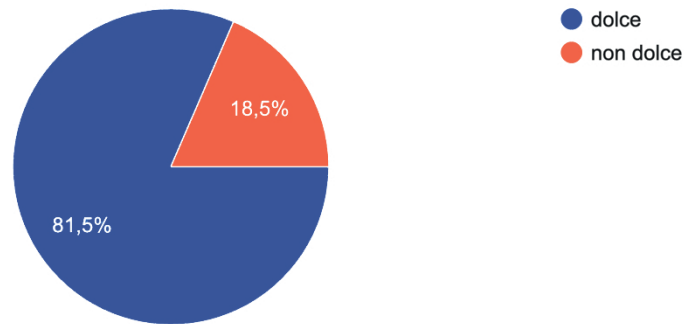


Figura 3 | La tua colazione più frequente è...?

200 risposte

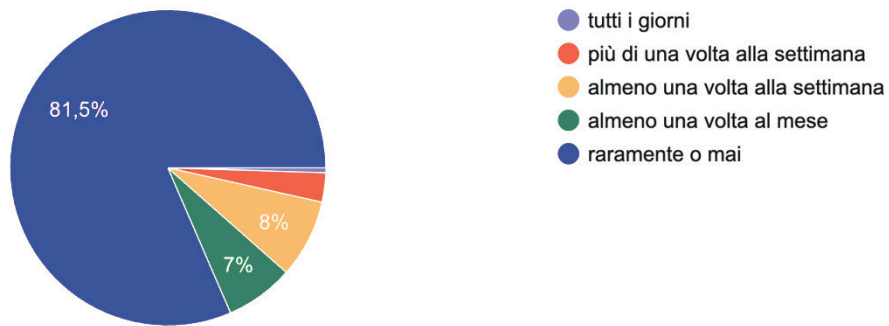


Figura 4 | Quante volte fai colazione al bar?

È stato chiesto ai partecipanti di riferire se, e quanto spesso, siano presenti nell'abituale colazione cibi ultraprocescati fornendo degli esempi precisi di prodotti da colazione che rientrano nella categoria dei cibi ultraprocescati come merendine, brioches, corn flakes, biscotti industriali, barrette ai cereali, yogurt zuccherato e

aromatizzato, succo di frutta industriale, pane in cassetta confezionato⁽⁶⁾. Poco meno della metà ha risposto di non consumare mai cibi ultraprocescati o semmai di farlo raramente, il 31,5% afferma di consumarli tutti i giorni o più volte la settimana, il 13% almeno una volta la settimana e il 7% almeno una volta al mese. (Figura 5).

200 risposte

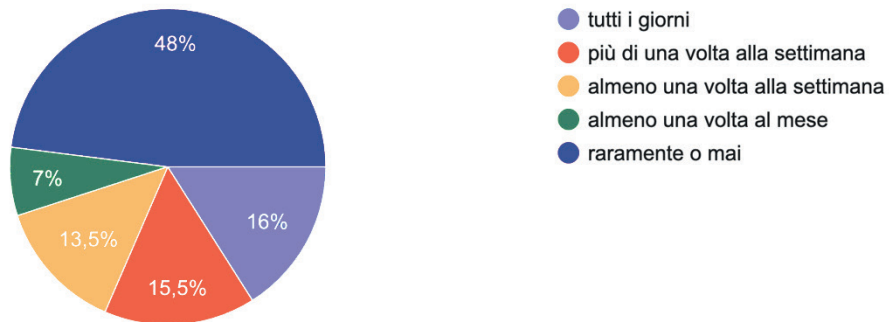


Figura 5 | Quanto spesso consumi cibi ultra-processati a colazione (a. es. merendine, brioches, corn flakes, biscotti industriali, barrette ai cereali, yogurth zuccherati, frutta industriale, pane in cassetta confezionato)?

Discussione

Dall'analisi delle risposte emerge innanzitutto che i diabetologi mostrano un'adesione elevata all'abitudine della prima colazione (90%) dato decisamente superiore rispetto a quanto riportato nella popolazione generale italiana, dove spesso la colazione viene trascurata^(3,7). Tale evidenza suggerisce una consapevolezza dell'importanza della colazione che si traduce in pratica personale coerente.

Parallelamente si osserva una marcata tendenza alla ripetitività: il 38% dei rispondenti dichiara di non variare mai la propria colazione. Questo dato suggerisce che il primo pasto della giornata venga spesso vissuto come un'abitudine più che come un momento alimentare strutturato e diversificato, il che può limitare il piacere sensoriale del pasto. La colazione domestica (nell'81.5%), invece, riteniamo possa offrire maggiori opportunità sulla scelta della qualità e quantità degli alimenti.

L'elevata prevalenza della tipologia dolce (oltre l'80%) non è una sorpresa in quanto riflette la tradizione italiana, tuttavia, assume rilievo alla luce del consumo non trascurabile di alimenti ultraprocescati. Questo dato evidenzia una possibile discrepanza tra conoscenze teoriche e scelte pratiche, verosimilmente influenzate da fattori organizzativi, disponibilità di tempo e facilità d'uso dei prodotti industriali. Non si può escludere, inoltre, una non sempre piena consapevolezza della classificazione e delle caratteristiche nutrizionali degli alimenti ultraprocescati.

L'interpretazione dei risultati deve comunque considerare i limiti metodologici della survey, tra cui il possibile bias di selezione, avendo probabilmente risposto i colleghi più sensibili al tema, e l'assenza di dati quali-quantitativi sugli alimenti consumati.

Sul piano applicativo, i dati suggeriscono l'opportunità di rafforzare iniziative formative interne ad AMD, come quelle promosse dal Gruppo "Cibo e Salute", al fine di incrementare ulteriormente le conoscenze e consapevolezza sui comportamenti alimentari. Se alcune criticità emergono anche in una popolazione professionalmente competente, come la nostra, è plausibile ipotizzare che nella popolazione generale e nei pazienti con diabete tali problematiche possano essere ancora più rilevanti e richiedere interventi educativi mirati.

Conclusioni

La survey evidenzia un quadro complessivamente positivo, caratterizzato da un'elevata frequenza di consumo della colazione tra i diabetologi. Accanto a questo dato favorevole, emergono due elementi distinti: da un lato una tendenza alla monotonia, configurabile come aspetto comportamentale migliorabile; dall'altro un consumo non marginale di alimenti ultraprocescati, che rappresenta la principale criticità emersa.

I risultati sottolineano la necessità di promuovere una maggiore consapevolezza rispetto alla qualità e al grado di trasformazione degli alimenti consumati, anche tra professionisti della salute, e aprono a una riflessione più ampia sui determinanti pratici e culturali che influenzano le scelte alimentari quotidiane.

Bibliografia

1. Flandrin JL, Montanari M. Storia dell'alimentazione. Laterza, 1996.
2. Poggiogalle E, Jamshed H, Peterson CM. Circadian regulation of glucose, lipid, and energy metabolism in humans. *Metabolism* 84:11-27 doi:10.1016/j.metabol.2017.11.017, 2018.
3. Ciardullo S, Salvatore MA, Mandolini D, Spinelli A, Bucciarelli M, Andreozzi S, Buoncristiano M, Nardone P; 2008/9-2019 OKKio alla SALUTE Group. Trend in breakfast consumption among primary school children in Italy. *Nutrients* 15 (21):4632 doi:10.3390/nu15214632, 2023.
4. Lane MM, Davis JA, Beattie S et al. Ultra-processed food and chronic noncommunicable diseases: a systematic review and meta-analysis of 43 observational studies. *Obes Rev* 22(3) e13146. doi:10.1111/obr.13146, 2021.
5. Lane MM, Gamage E, Du S et al. Ultra-processed food exposure and adverse health outcomes: umbrella review of epidemiological meta-analyses. *BMJ*: 384 e077310. doi:10.1136/bmj-2023-077310, 2024.
6. Istituto di Ricerche Farmacologiche Mario Negri IRCCS. Cibi ultra-processati: quali sono e perché fanno male. Published November 26, 2025. Accessed February 19, 2026. <https://www.marionegri.it/magazine/cibi-ultra-processati-quali-sono> (consultato il15/3/2026).
7. Ozburn T. Individuals having an adequate breakfast in Italy 2023, by age. Statista. Published November 28, 2025. Accessed February 19, 2026. <https://www.statista.com/statistics/568324/individuals-adequate-breakfast-italy-by-age/> (consultato il15/3/2026).