

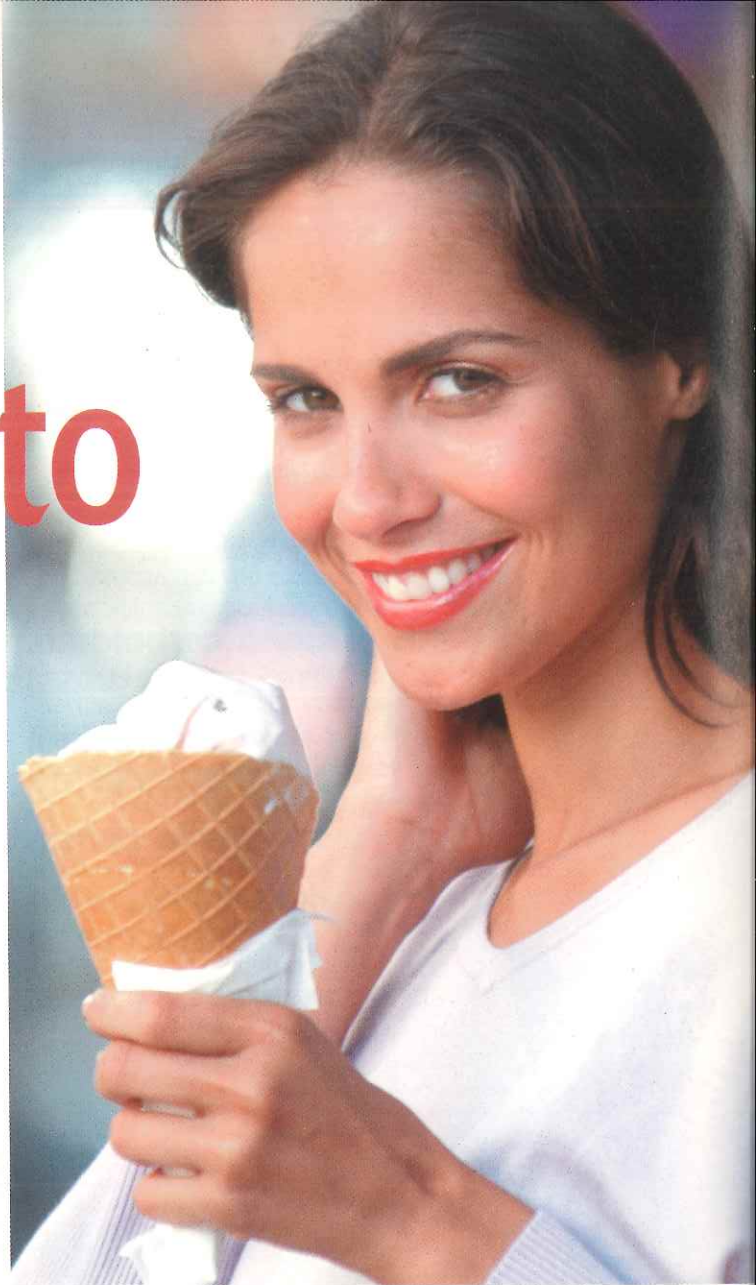
Scocca l'ora del gelato

Una coppa fresca e golosa è il fast food ideale per l'estate. E puoi gustarla senza sensi di colpa. Perché in questo dolce delizioso c'è tutto (o quasi) quel che serve per far funzionare al meglio la tua dieta.

Gustoso e rinfrescante, nutriente e facile da digerire, il gelato è un alimento «quasi» completo. Per questo ogni ora della giornata è buona per consumarlo. A patto di abbinarlo ai cibi giusti, così da ottenere un menu equilibrato. Ma ne vale la pena? «Sì», risponde il dottor Angelo Bianco, dietologo presso la Casa di Cura di Abano Terme (Padova). «E sfatiamo subito un mito: il gelato, in sé, non fa ingrassare. È un alimento ottimo e ideale per l'estate che, addirittura, si presta a far funzionare meglio una dieta perché regala quel piacere del palato che spesso manca quando ci si impegna a fare rinunce a tavola. L'importante, allora, è consumarlo con intelligenza, secondo le regole che vi indichiamo in queste pagine. Momento del giorno a parte, va scelto il tipo giusto. «La gamma delle creme preparate con latte, che

► Industriale o artigianale?

Se state seguendo una dieta date la preferenza al gelato industriale. Rispetto all'artigianale (più buono grazie alle materie prime fresche) il gelato industriale contiene aria, introdotta durante la gelatura. Il prodotto, quindi, è più leggero e meno calorico, ma anche meno nutriente. Occhio però alle diciture che possono trarre in inganno. Il «gelato al latte magro», per esempio, segnala che il dolce non contiene più dell'1,5% di grassi del latte, ma può contenere altri lipidi (vegetali) con un valore calorico addirittura superiore.



va dal classico vaniglia al cioccolato al caffè, sono le più nutrienti e complete dal punto di vista dietetico», spiega Bianco. «Contengono infatti una piccola percentuale di proteine (3-4 grammi ogni 100) e di grassi facilmente digeribili. Ecco perché dopo un gelato si può fare il bagno o lavorare senza problemi». Il sorbetto alla frutta, meno calorico, è ancora più digeribile, ma contiene un'alta percentuale di zuccheri (25-30 per cento del peso) che possono far impennare la glicemia. È dunque controindicato a chi ha il diabete. «Da tener presente poi che, essendo privo di proteine e grassi, il sorbetto ha meno potere saziante rispetto alle creme», puntualizza Bianco.

Ricco di nutrienti

Un grande vantaggio del gelato d'estate è che elimina il problema del pasto fuori casa. «Quando non si ha tempo di cucinare è molto più semplice e sano gustare un cono seguito da una porzione di frutta fresca, piuttosto di arrabattarsi nella ricerca di cibi dietetici tra i panini da bar», dice il dottor Bianco. «In ogni caso siamo di fronte a cibi che, se consumati al posto di un primo piatto o di un piatto unico, consentono un risparmio calorico che va dalle 150 alle 350 calorie: quanto basta per assicurare un dimagrimento senza sacrifici, particolarmente utile per chi ingrassa per fame psicologica».

E la qualità? Il gelato nostrano è di qualità eccellente perché gli standard fissati dalla Direttiva europea sull'igiene del latte, l'ingrediente base del gelato, sono particolarmente rigorosi. E poi si tratta di un alimento genuino, ricco di minerali e vitamine. Oltre a proteine, zuccheri e grassi il gelato al latte contiene fosforo e calcio. Può essere una fonte ideale di nutrienti e di calcio per gli anziani, i bambini inappetenti e chi non riesce a fare un pasto completo. Il sorbetto, invece, dà vitamine e fibre. Insomma, ce n'è abbastanza per godersi un cornetto senza sensi di colpa!

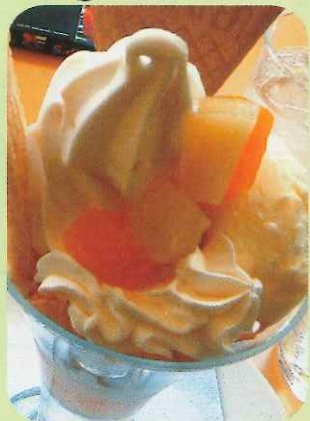
Daniela Pecci

Occhio alle calorie

C'è chi ama i gusti alle creme e chi quelli alla frutta. Ma, quando si sta a dieta, è meglio scegliere i secondi: le calorie sono ridotte della metà. Attenzione però: un gelato più è leggero meno sazia. Di conseguenza potete aspettarvi un raptus di fame dopo poco che lo avete mangiato. Pensateci!

		
1 CONO AL LATTE 250 cal	1 COPPA ALLA FRUTTA 190 cal	3 PALLINE ALLA FRUTTA 270 cal
		
1 CORNETTO 240 cal	1 GELATO AL BISCOTTO 224 cal	1 STECCO da 135 cal (cremino) a 350 cal (magnum)

► Ogni momento è buono



A COLAZIONE

Scegliete una coppetta di circa 100 grammi, preferibilmente alla frutta oppure allo yogurt. Accompagnatela con 1-2 gallette di riso soffiato o un cucchiaino di cereali in fiocchi e una spremuta o un frutto di stagione. In questo modo avrete una colazione leggera, digeribile e completa di tutti i nutrienti.



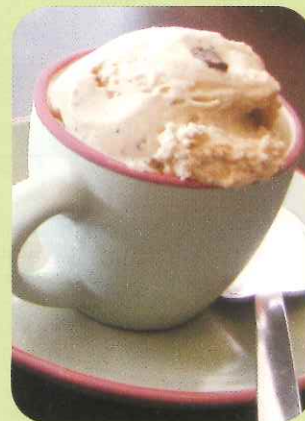
COME SPUNTINO

Vi sentite un po' giù di tono? Verso le 11 gustate un sorbetto: si digerisce in fretta ed è meno calorico del gelato (circa 130 calorie per 100 grammi), a patto di non superare la dose di due palline. Se a pranzo siete state leggere, per lo spuntino pomeridiano si a un gelato tipo biscotto o una coppetta oppure un cono piccolo: rappresentano una merenda ideale ed equilibrata. È anche adatta se siete a dieta perché apporta solo 150-160 calorie.



A MEZZOGIORNO

Il gelato è un ottimo fast food estivo che sostituisce il pasto di mezzogiorno nel caso non vogliate abbandonare la spiaggia durante le ore più calde o preferiate stare leggere per lavorare. Tuttavia, se lo mangiate a pranzo, meglio integrarlo con uno o due frutti o un piatto di insalata fresca. E, se al mattino non avete fatto una colazione abbondante o l'avete saltata del tutto, dovrete anche aggiungere una fonte di carboidrati, per esempio, 4-5 biscotti.



DOPO PRANZO/CENA

A patto che la cena non sia stata troppo abbondante, un dessert a base di gelato è un peccato di gola che qualche volta vi potete concedere e che appesantisce meno di una fetta di torta farcita. Preferite due palline di gelato al latte affogate nel caffè o di gelato alla frutta o un misto bosco su una macedonia.