

ALIMENTAZIONE

CONCEDITI UN EXTRA



CONSIGLIO

Non devi privarti di nulla, puoi toglierti anche qualche sfizio e mangiare i dolci che ti piacciono. Devi però sapere cosa mangi, e quanto mangiarne, per non ingrassare.

Conoscete la piramide alimentare? È la raffigurazione grafica della corretta alimentazione che determina la frequenza quotidiana degli alimenti. Alla base troviamo l'attività fisica che, pur non essendo un alimento, rappresenta un obbligo giornaliero, poi frutta e verdura e, se la guardiamo con attenzione noteremo che in cima esiste un piccolo spazio riservato ai dolci. Questo significa che, in una sana ed [equilibrata alimentazione](#), non è affatto necessario abolire completamente determinati alimenti, in questo caso i dolci, ma è raccomandabile un consumo moderato ed occasionale in determinati momenti della giornata. E' sicuramente vero che i dolci sono alimenti ad alto valore energetico, pertanto chi deve tenere sotto controllo il proprio peso dovrebbe privarsene, ma alcuni tipi di dolci hanno effetti positivi per l'organismo e possono essere gratificanti anche in caso di diete ipocaloriche. Naturalmente, considerazioni a parte devono essere fatte per i soggetti diabetici (o con livelli elevati di glicemia nel sangue) che potranno assumere zuccheri in base alle raccomandazioni del medico e del diabetologo.

La tradizione italiana vanta numerosissime ricette per i dessert, divenute famose in tutto il mondo, ma i dolci non sono tutti uguali né dal punto di vista del palato né dal punto di vista nutrizionale; gli ingredienti e la preparazione possono determinare un gusto più o meno piacevole ma anche fornire una quantità e qualità di nutrienti che può superare il limite utile per il benessere.

Un buon utilizzo dei dolci

L'uso moderato è sicuramente la prima raccomandazione, ma esistono altri accorgimenti che ci consentono di trarre dai dolci i giusti benefici.

Considerato che ogni ingrediente apporta nutrienti che durante la giornata dovrebbero essere assunti in equilibrio tra loro ([carboidrati](#), [proteine](#), [grassi](#)) e non superare le quantità raccomandate dovremmo sapere che:

- i dolci preparati con il latte e le uova sono buone fonti di proteine animali ad alto valore biologico;
- quelli preparati con la frutta sono ricchi in vitamine, sali minerali, antiossidanti e fibre;
- con l'aggiunta di qualsiasi tipo di zucchero (bianco da tavola o saccarosio, di canna raffinato o integrale, fruttosio, miele o altri come il glucosio), sono carboidrati a pronto utilizzo e pertanto apportano calorie e non hanno differenze sostanziali tra loro;
- i dolci che contengono cacao (cioccolato soprattutto fondente) sembra abbiano proprietà energizzanti e possano migliorare il tono dell'umore;
- se sono decorati con frutta candita o sciroppata non apportano i nutrienti della frutta fresca ma una maggiore dose di zucchero.

Esaminando gli ingredienti si possono identificare i macronutrienti ([aiutati leggendo questa tabella](#)) e valutare quante calorie e nutrienti stiamo mangiando.

Un semplice esempio:

se consideriamo una torta con base di pan di Spagna, con 2 strati di crema e ricoperta di glassa dobbiamo supporre che vi siano carboidrati (farina e zucchero), proteine (provenienti dall'uovo) e grassi per fare le creme (latte, burro). Il calcolo preciso è complesso però, per rendersi conto di quello che abbiamo mangiato, basta anche un po' d'occhio. Possiamo considerare che in una fetta da 200 g circa vi siano 100 g di carboidrati che valgono 4 kcal al grammo, 10 g di proteine che valgono sempre 4 Kcal al grammo e 20 g di grassi che apportano 9 kcal per grammo, in sostanza la fetta può apportare circa 600 Kcal. Di questo dobbiamo tenere conto quando consumeremo gli altri pasti della giornata perché un piatto di tagliatelle al ragù può apportare le stesse calorie. Occorre essere consapevoli che **i dolci di pasticceria sono altamente calorici**, come dimostra la tabella che segue:

100 grammi di prodotto	calorie (Kcal)
Un cornetto (brioches) dolce alla marmellata	380
Un cornetto (brioches) dolce alla crema	410
Babà al rum	250
Bigné con crema	375
Cannolo alla crema	369
Cannolo siciliano	343
Strudel	380
Crostata di frutta	339
Bavarese	300
Marron glacé	390
Crêpes suzette solo con zucchero	370
Panettone	380
Pandoro	410
Panforte	440
Croccante alle mandorle	480
Cioccolata fondente (50% cacao)	515
Cioccolata al latte	545

Attenzione, il peso di 100 g non rappresenta sempre la quantità del dolce indicato, spesso ci sono porzioni che vanno oltre il peso qui considerato, pertanto è bene fare attenzione perché 100 g si possono mangiare in pochi secondi .

Ma allora ci si può concedere un extra ogni giorno oppure no?

Certo che si può, facendo attenzione alla quantità, per esempio un bigné alla crema pesa intorno ai 100 g, ma lo stesso dolcetto in formato mignon ne pesa 25, quindi apporta solo 95 Kcal, un extra che, se non si hanno particolari problemi, ci si può concedere ogni giorno. Stessa cosa possiamo dire per il quadretto di cioccolata e per qualsiasi altro dessert o golosità.

Dolce sì, ma diverso dai dolci

Esistono numerose soluzioni per preparare dessert gustosi ma moderatamente ipocalorici, uno dei segreti è evitare il più possibile le materie grasse.

Così possiamo sbizzarrirci con un vasetto di yogurt da 125 g che apporta circa 75 Kcal, ha una consistenza

cremosa e ad esso aggiungere frutta matura, qualche mandorla o gheriglio di noce, qualche scaglia sottile di cioccolato e un cucchiaino di zucchero o miele; volendo ridurre le Kcal possiamo partire da uno yogurt magro. Una frittella di mele si porta dietro il grasso della frittura, invece un prodotto cotto al forno è sempre più leggero e se è crudo lo è di più. Se poi la mela qui considerata fosse offerta sottoforma di frullato sarebbe anche meglio. Infatti un'idea per togliersi la voglia di dolce sono proprio i frullati di frutta con zucchero e/o latte, oppure i frappè di latte alla frutta o al cioccolato, entrambi richiedono meno materia prima pur riempiendo il bicchiere perché si caricano d'aria. Il sorbetto (ghiacciolo) alla frutta può essere dolce e saporito ed è fatto soprattutto di acqua; anche il gelato è un'ottima alternativa perché

- 100 grammi di gelato artigianale alla fragola valgono 120 Kcal, alla crema 190. Quello al cioccolato può arrivare alle 240 kcal.

Quindi ricordiamo che il segreto è limitare le ricette troppo ricche in creme (che solitamente contengono grassi) sostituendole con dolci alla frutta, la cremosità la si può ottenere con latte o yogurt anche scremati.

Una buona abitudine quotidiana è quella di consumare le preparazioni dolci durante la colazione del mattino, oppure durante lo spuntino o a merenda, è ricordare che non è consigliabile mangiare il dessert a fine di un pasto completo e saziante. Nel caso sarebbe indicato rinunciare al primo o al secondo piatto.

Dolci per tutte le età

Anche per l'alimentazione dei bambini e degli anziani, i dolci si possono inserire a colazione oppure a merenda o come spuntino. Se non sussistono problemi di salute, i consigli sopraccitati possono essere validi anche per loro, magari con qualche accorgimento in più; per esempio, in stagioni come l'estate ricorrere a dolci idratanti e rinfrescanti, quali le granite e i gelati, aiuta l'organismo a mantenere una corretta idratazione nelle giornate più calde. Gelati alla frutta possono essere utili per riconciliare i bambini col sapore della frutta stessa, che spesso rifiutano durante alcune fasi della loro crescita.

Nell'anziano a rischio di malnutrizione per difetto e disidratazione, il gelato può rappresentare un'ottima merenda. Può essere consumato con facilità anche da coloro che sviluppano problemi di masticazione e deglutizione e, se si tratta di gelato cremoso, può contribuire all'apporto di proteine oltre che fornire all'anziano una buona quota di energia e un noto effetto rinfrescante.

Cioccolato fondente: il principe dei dolci

Innanzitutto, il cioccolato è un alimento estremamente versatile e, oltre ad essere delizioso consumato così com'è, è utilizzato molto nella creazione di ricette in tutte le regioni d'Italia.

Ognuno ha i propri gusti, quando si parla di cioccolato: c'è chi preferisce il fondente, nero ed amaro, chi quello al latte, più dolce e delicato, altri ancora il profumatissimo cioccolato bianco, ricco di burro di cacao. Le varianti sono davvero numerose. Il cioccolato può essere utilizzato come snack, merenda o dessert e possiamo consumarlo in ogni stagione in modalità diverse.

- Durante l'Inverno spesso ci tiene compagnia e ci riscalda una bella tazza di cioccolata, gli sportivi trovano utili e pratiche le tavolette di cioccolato da assumere come iniezione di energia magari sulle piste da sci.
- In Primavera, è prassi consolidata regalare cioccolato confezionato nelle forme più diverse per festeggiare la mamma e la Santa Pasqua.
- Durante l'Estate, ci si può rinfrescare con gelati al cacao o frappè al cioccolato.
- In Autunno, una bella merenda per grandi e piccini con una fetta di pane ricoperta da cioccolato

spalmabile è sempre un'idea vincente: semplice, deliziosa e ricca di energia, ma attenzione! spesso nelle creme spalmabili ci sono molti più grassi che cacao.

Il cioccolato ha proprietà nutrizionali certamente favorevoli alla salute, vale la pena approfondire. Leggi anche: **[Evviva! Mangiare cioccolato fa bene.](#)**