

ALIMENTAZIONE

GELATO: AMICO O NEMICO?



Arriva l'estate e con il caldo della bella stagione aumenta fisiologicamente il desiderio di mangiare qualcosa di rinfrescante come un buon gelato. Ma qual è il modo migliore per consumare il gelato? E soprattutto, meglio quello alla crema o quello alla frutta? Quello artigianale o industriale?

Il gelato, uno dei gioielli della tradizione dolciaria italiana, amato e conosciuto in tutto il mondo per le sue proprietà organolettiche, ha origini antichissime e viene spesso considerato un vero e proprio peccato di gola. Gli ingredienti usati per la preparazione della base cremosa del gelato sono latte, panna e zucchero, cui vengono aggiunte le uova fresche o in polvere per ottenere la base gialla, che è poi il gelato gusto crema. A queste basi vengono aggiunti altri ingredienti per ottenere il gusto desiderato come cacao, caffè, frutta a semi come nocciola e pistacchi, vaniglia, frutta, oltre ad aromi e coloranti nel caso di gusti non tradizionali. Il sorbetto alla frutta invece viene preparato senza la base cremosa, aggiungendo solo acqua e zucchero. Il sorbetto alla frutta a base d'acqua, rispetto al gelato, ha un valore calorico medio inferiore (132 kcal/100 g anziché 218 kcal/100 g, dati INRAN) ed è quindi consigliato a chi deve tenere sotto controllo il proprio peso. Inoltre, può essere consumato anche da chi è allergico o intollerante al latte e alle uova, anche se esistono in commercio gelati al gusto crema preparati **senza lattosio** e uova.

Negli ultimi anni, le aziende alimentari si sono adoperate per produrre gelati speciali per chi ha problematiche particolari, come i gelati senza glutine destinati ai **celiaci**. Sia per il gelato alla frutta sia per quello alle creme è possibile verificare che il prodotto sia stato preparato senza glutine selezionando quelli con marchio spiga sbarrata per il gelato industriale.

I nutrienti del gelato

Il gelato consumato con moderazione può essere inserito **nell'equilibrata alimentazione** se si rispettano le frequenze del consumo di dessert. Come dessert, al posto di ogni altro dolce, va consumata una sola porzione al giorno da 100 ml (per 1 o massimo 2 volte a settimana). Il gelato alla crema (latte, panna e uova) ha delle ottime proprietà nutrizionali, perché apporta proteine e calcio. Complessivamente, una porzione media (100 g) di

gelato alla crema offre una buona quantità di **carboidrati** (36%) quasi tutti provenienti dallo zucchero aggiunto e dal lattosio, **lipidi** (56%) e **proteine** (8%), molti minerali oltre al calcio alcuni antiossidanti come zinco e selenio, parecchie **vitamine** del gruppo B e buone quantità di vitamina A anch'essa con potere antiossidante. Rispetto al gelato alla crema, quello alla frutta non contiene proteine e calcio, ma zucchero e il fruttosio della frutta, antiossidanti e vitamine come la C sempre che non abbiano subito alterazioni durante la lavorazione. Per la sua composizione nutrizionale, il gelato non può essere considerato un sostituto di un pasto bilanciato, soprattutto perché non contiene **fibra** e fornisce prevalentemente zuccheri semplici e grassi saturi, anziché amidi e grassi insaturi. Al contrario, il gelato può essere inserito in una dieta equilibrata, come dessert a fine pasto o come merenda sana perché offre ottime quantità di calcio (85 mg/100 g) e di energia. Lo svantaggio del gelato è l'alto valore calorico dato dal contenuto di zucchero e panna, oltre agli ingredienti utilizzati per creare i diversi gusti, come il cioccolato, le nocciole, le amarene, i pistacchi, questi ultimi però apportano anche grassi insaturi detti anche buoni.

Qual è, quindi, la scelta migliore?

Il consiglio potrebbe essere, per chi non ha intolleranze particolari, consumare un cono o una coppa di gelato misto, metà alla frutta e metà alla crema: crema, cioccolato, fragola, crema bianca e limone, ecc. Questo permette di completare l'apporto dei nutrienti, variare i gusti e contenere le calorie.

Alcune semplici idee per consumarlo

Il gelato, rispetto ad altri dessert, presenta una serie di vantaggi dal punto di vista nutrizionale: è fonte di calcio, proteine e vitamine; non è fritto ed ha un buon potere saziante. Tuttavia come tutti i dolci, andrebbe consumato con moderazione e senza eccedere con le quantità, soprattutto da chi deve tenere sotto **controllo il proprio peso** e la propria glicemia.

Alcune idee per bambini e anziani

- Come merenda in alternativa allo yogurt. Per i bambini che non amano la frutta, è possibile preparare piccole macedonie, senza aggiunta di zucchero, e amalgamarle con un cucchiaino di gelato: in questo modo, la frutta risulterà più gradevole e anche i piccoli più recalcitranti potranno abituarsi a consumarla (importante ricordare ai bambini di lavare bene i denti dopo avere fatto merenda col gelato, per prevenire l'insorgenza della carie). Il suo consumo è indicato anche negli anziani che hanno scarso appetito e tendono a perdere molto peso o hanno difficoltà di masticazione.

Alcune idee per chi ha problemi di glicemia, colesterolo o trigliceridi

- Come dessert, da assumere moderatamente come merenda, e raramente dopo pranzo o cena, solo nel fine settimana o nelle occasioni speciali. È possibile "affogare" una pallina di gelato nel caffè (o bevande calde), preferibilmente senza zucchero. In questo modo, si ottiene un piccolo dessert subito pronto da consumare comunque non più di una volta al giorno. Un'altra alternativa è la preparazione di piccole coppe gelato (al massimo un paio di palline, di cui almeno una preferibilmente alla frutta) decorate con frutta secca (gherigli di noci, scaglie di mandorle, nocciole tritate) ed anche disidratata (uvetta, cocco, mela...). In questo modo, viene preparato un dessert più calorico, ma fonte di sali minerali, vitamine, antiossidanti e fibra.
- Oltre ad ordinare o acquistare il gelato dalle dimensioni più piccole tra le disponibili, occorre ricordare di non mangiare mai dalla vaschetta, ma riempire un piccolo contenitore (bicchiere da 100 ml), riporre la vaschetta in freezer e consumarlo. Davanti alla TV con l'intera vaschetta del gelato e un cucchiaino, si rischia spesso di eccedere con le quantità e di non limitarsi nel consumo.

- Per rinfrescarsi si può sostituire il gelato con sorbetti di frutta a base d'acqua oppure con i ghiaccioli. Anche con i sorbetti e i ghiaccioli, comunque, non bisogna eccedere, specialmente con la glicemia alta, perché sono fonte di zuccheri semplici.
- I più esperti in cucina possono anche preparare gelati fatti in casa, utilizzando macchine dedicate anche ad uso domestico ed ingredienti semplici per realizzare i diversi gusti, cioccolato e frutta a piacere. Se si preparano gelato e ghiaccioli in casa è bene farlo in modo igienicamente sicuro ed evitare di ricongelarlo più volte dopo lo scongelamento.

Gelato artigianale e gelato industriale

In commercio esistono fondamentalmente due tipologie di gelato: il gelato artigianale e il gelato industriale. Come tutti gli alimenti freschi, il gelato artigianale è considerato un alimento sano e dal sapore più intenso, soprattutto se preparato con materie prime genuine e da gelatieri esperti. La denominazione artigianale non è sempre e comunque garanzia di qualità: spesso il gelatiere utilizza prodotti industriali, preparazioni che possono contenere conservanti e coloranti di varia natura, o non utilizza latte fresco ma derivati di latte e uova secchi o liofilizzati che non hanno lo stesso sapore di latte, panna e uova fresche.

Il gelato industriale è preparato con conservanti e additivi vari, ovviamente consentiti dalla legislazione vigente, e se si vuole fare una scelta tra una marca e l'altra può essere di aiuto leggere bene le etichette.

- **La sicurezza igienica:** nella preparazione del gelato sia artigianale che industriale devono essere utilizzati ingredienti per cui viene garantita la sicurezza igienica e deve essere rispettata rigorosamente la catena del freddo, al fine di evitare contaminazioni batteriche dei prodotti. Il gelato artigianale non viaggia e corre quindi meno rischi di passare del tempo a temperature troppo alte, inadatte alla conservazione ottimale. Ogni vaschetta viene però preparata al momento occorre quindi assicurarsi che chi lo serve abbia i guanti o non tocchi mai le cialde o i coni. Quello industriale viene conservato in appositi contenitori e buste chiuse, evitando così il contatto con l'aria, manipolazioni ed eventuali contaminazioni. Può darsi però che per vari motivi durante il trasporto possa subire esposizioni a temperature troppo alte che possono alterarne la salubrità.
- **Sicurezza degli ingredienti:** leggendo accuratamente le etichette si possono identificare, ad esempio, i gelati senza glutine che possono essere consumati da chi soffre di celiachia o i gelati senza lattosio per gli intolleranti al lattosio. Qualora vengano utilizzati coloranti, emulsionanti o altri additivi nella preparazione del gelato industriale, deve essere garantita la sicurezza di tali sostanze, in base alle normative vigenti. Infine, il gelato industriale è venduto in confezioni sulle quali è indicata la pesatura o addirittura in monoporzioni. Questo permette di controllare la quantità di prodotto che viene consumata e permette di moderare l'apporto calorico derivante dal consumo di gelato.

In conclusione, dietisti e nutrizionisti consigliano di consumare gelato, sia industriale sia artigianale a seconda delle proprie preferenze, nella giusta quantità perché, come tutti gli alimenti, il giusto fa bene ed esagerare fa male, ricordando che appartenendo alla categoria dei dolci, questo alimento si trova all'apice della piramide alimentare.