

SALUTE E DIS-INFORMAZIONE

MANGIARE FRUTTA A FINE PASTO FA INGRASSARE?

Quante volte abbiamo sentito dire che mangiare la frutta a fine pasto non va bene perché “**fa ingrassare**”, “**riempie troppo**” o “**fa gonfiare la pancia**”? Alcuni nutrienti della frutta (fibre, oligosaccaridi) possono effettivamente rallentare un po’ il transito del cibo nel tratto gastrointestinale e originare processi di fermentazione con conseguente sensazione di gonfiore addominale, soprattutto in chi soffre di una qualche particolare sensibilità intestinale (es: **ulcera**, **colite**, **meteorismo**, etc.). Fatta eccezione per le condizioni appena citate, **non vi sono controindicazioni inerenti al consumo di due-tre frutti al giorno**, anzi, la corretta alimentazione ritiene la frutta indispensabile per la salute e per il controllo del peso. Non è la frutta che fa ingrassare, ma la somma delle calorie che mangiamo rispetto a quelle che consumiamo. Quindi, la convinzione che mangiare frutta dopo i pasti fa ingrassare è **del tutto priva di basi scientifiche**.

La verità scientifica:

- **Frutta dopo i pasti per controllare la glicemia**

Se si mangia frutta a fine pasto, gli **zuccheri** in essa contenuti (fruttosio) vengono rilasciati nel sangue più lentamente rispetto a mangiare la stessa frutta a digiuno. La fibra della frutta, infatti, si associa agli altri nutrienti del pasto e l’assorbimento dello zucchero viene così moderato. È sempre bene evitare il rapido innalzamento dei livelli di glucosio (zucchero del sangue) perché stimola una veloce risposta ormonale (insulina-glucagone) che, a sua volta, determina un rapido ritorno della sensazione di fame. L’importante, come per tutti gli alimenti, è non esagerare con le quantità.

- **L’acidità regala benefici**

L’acidità di alcuni frutti e le vitamine contenute al loro interno, per esempio la **vitamina C** presente in agrumi, kiwi e fragole, fanno sì che l’organismo assorba più ferro dalle verdure e in generale dagli alimenti di origine vegetale. Molto spesso, infatti, si consiglia di condire le verdure con del succo di limone. Inoltre, l’acidità della frutta dà all’organismo il segnale di fine pasto riducendo la fame. Quindi, per non ingrassare è meglio ridurre la quantità degli altri alimenti e passare subito alla frutta invece di non mangiarla;

- **La frutta ci protegge dalle malattie**

Tantissimi studi e ricerche hanno dimostrato che mangiare abitualmente almeno **cinque porzioni** al giorno di frutta e verdura si associa ad un minor rischio di sviluppare malattie importanti come infarto, **ipertensione**, tumore al colon, etc. Non a caso, anche la **SINU*** raccomanda il consumo di tre porzioni di frutta al giorno.

Ricorda:

A prescindere dal momento in cui decidiamo di mangiarla, la frutta fa sempre bene! Nelle giuste quantità può essere tranquillamente consumata dopo pranzo o cena, ma è perfetta anche a colazione e come **spuntino**. Per esempio, unendo una pera a delle noci, un cucchiaino di miele e qualche scaglia di **Grana Padano DOP** si ottiene una merenda gustosa, ricca di vitamine, importanti minerali come il calcio e proteine ad alto valore biologico.

***SINU**= Società Italiana di Nutrizione Umana

Collaborazione scientifica **Dott.ssa Carolina Poli**, dietista specializzata in Alimentazione e Nutrizione Umana.



PSR LOMBARDIA
2014 2020 L'INNOVAZIONE
METTE RADICI



Regione
Lombardia

Attività promozionale cofinanziata con fondi comunitari dal PSR Lombardia 2014-2020 operazione 3.2.01