

Flavia Bernini, biologa nutrizionista



IL GELATO PUÒ SOSTITUIRE UN PASTO?

Con l'estate, torna la voglia di rimettersi in forma e, complice il caldo, risulta più facile scegliere pasti light, freschi e dissetanti. Uno di questi è sicuramente il gelato che, unendo golosità e praticità, viene spesso utilizzato anche in sostituzione di un pranzo. La domanda che mi viene posta più spesso è se si tratta di una scelta corretta e utile anche ai fini della perdita di peso.

La risposta è sì, purché non diventi un'abitudine, ma semplicemente una strategia da integrare nell'ambito di un percorso ipocalorico, ad esempio un paio di volte a settimana.

Analizziamone insieme i pro e i contro così da trarne le giuste conclusioni.

Punti di debolezza

1 È un pasto sbilanciato. Si tratta infatti di un alimento prevalentemente ricco di zuccheri, nel caso del gelato di sola frutta, e di un mix di grassi e zuccheri, nel caso del gelato alle creme.

Questo aspetto, tuttavia, non costituisce un problema in quanto il nostro fisico non ragiona nel breve periodo, bensì nell'arco delle 24 ore. Avremo quindi tutto il tempo di reintegrare i nutrienti mancanti, come proteine, fibre e carboidrati complessi, nell'altro pasto, che dovrà prevedere, ad esempio, un secondo piatto con un contorno abbondante di verdura e del pane integrale. Inoltre, se le calorie totali della giornata saranno rispettate, la dieta ipocalorica procederà senza problemi.

2 Non è saziante. La sua consistenza semiliquida e l'assenza di fibre lo rendono in effetti un alimento poco saziante. Il senso di sazietà, infatti,

viene meglio appagato da cibi solidi e ricchi di fibre. Per ovviare a questo inconveniente e non arrivare affamati a cena, basterà aggiungere nel pomeriggio un paio di frutti o 30 grammi di frutta secca.

Punti di forza

1 Le calorie sono limitate. Grazie al buon contenuto di acqua, il gelato non risulta un alimento ipercalorico. Parliamo di circa 150 calorie per un gelato due gusti alla frutta e 250 calorie per un gelato due gusti alle creme. Quest'ultima è la scelta migliore nel caso utilizziamo il gelato in sostituzione di un pasto in quanto la presenza dei grassi lo rende leggermente più saziante rispetto al gelato di sola frutta.

2 È appagante e pratico. Per i più golosi, che amano i cibi dolci, si tratta di un pasto soddisfacente e gratificante. Inoltre, la sua praticità lo rende ottimo per sfruttare la pausa pranzo passeggiando, senza necessariamente sedersi a tavola.

Si può inserire anche al posto della cena? Certo! Il gelato è un alimento facilmente digeribile, caratteristica che aiuta a favorire meglio il sonno. L'aggiunta di un frutto aiuterà a rendere la cena sufficientemente saziante. Anche in questo caso, sarà opportuno fare in modo che il pranzo preveda tutti i nutrienti di cui necessitiamo, proteine al primo pasto.

Di fatto, impadronendoci dei principi su cui si basa la nostra fisiologia, possiamo divertirci a uscire un po' dai binari della solita dieta e introdurre, addirittura al posto di un pasto, anche quegli alimenti che normalmente vengono banditi!