



UNC
CONSUMATORI.IT

Il gelato e le sue caratteristiche nutrizionali

10 Luglio 2018



La domanda dei consumatori: è vero che il gelato è un alimento completo che può sostituire un pasto?

La risposta di Marcello Ticca, nutrizionista e dietologo

Per definizione l'**alimento completo**, vale a dire l'alimento che contenga nelle giuste quantità tutte le sostanze nutritive che ci servono, **non esiste**, né come prodotto naturale né come prodotto trasformato. E quindi è evidente che neanche il gelato può aspirare a meritare questa lusinghiera definizione. **Il gelato non è un alimento completo. Però è giusto considerarlo un alimento.** Infatti il valore nutritivo del gelato non è trascurabile, anche se varia molto a seconda degli ingredienti impiegati: latte e crema di latte, uova, zucchero, cacao, caffè, frutta, ecc. Troviamo quindi proteine del latte e delle uova, grassi di facile utilizzazione, zuccheri semplici, qualche vitamina (A, B2 ed E se è presente cioccolato) e qualche minerale (calcio e fosforo).

Il **valore calorico** varia fra le 220 chilocalorie circa (per 100 grammi) dei gelati al latte e le 160 circa dei gelati alla frutta, tenendo presente anche che, per motivi tecnologici, i gelati industriali contengono più aria di quelli artigianali (40-50% contro 30%). In effetti un gelato di una certa dimensione e complessità può arrivare agevolmente a 400-500 chilocalorie, e quindi **“sostituire” un pasto**, ma soltanto dal punto di vista dell’apporto in energia (ed anche questo va fatto solo episodicamente): non può certo farlo dal punto di vista del valore nutritivo. E neanche dal punto di vista della sazietà: un pasto limitato al solo gelato verrà assimilato e digerito piuttosto rapidamente, con il risultato di un rapido ritorno del senso di fame nell’arco di un paio d’ore.

Diverso è il discorso per certi dolci - soprattutto industriali - che sono a base di gelato, ma in realtà sono prodotti complessi che oltre al gelato in sé e per sé contengono anche cialde, biscotti, frutta secca frantumata, cioccolato, panna, ecc. Il loro valore calorico aumenta, ed aumenta anche, sia pure limitatamente, la capacità di saziare un poco più a lungo. Insomma, la collocazione ideale dei gelati è al momento dello spuntino, del “fuoripasto”, oppure come dessert alla fine del pranzo, un dessert consigliabile perché capace di fornire meno calorie della maggior parte dei classici alimenti dolci. In questo caso però bisogna avere cura di sorbirlo lentamente, deglutendo il boccone quando si è già disciolto: così non rischieremo di ostacolare la digestione che è già in corso né di provocare riflessi sfavorevoli sulla motilità intestinale.

Assunto con queste avvertenze, il gelato arriverà nello stomaco ad una temperatura molto meno bassa di quella di una bevanda gelata. Resta inteso che il suo inserimento dovrà essere previsto al posto di altri alimenti e non in aggiunta: dell’apporto calorico relativo al gelato occorrerà quindi tener conto nel computo generale della giornata. Ma vi sono anche altre possibili indicazioni per l’alimento “gelato”: come gradevole via per far assumere più latte a chi ne beve troppo poco, come valida alternativa per integrare l’alimentazione in caso di inappetenza o di febbre, come risorsa per chi ha problemi di masticazione, ecc. Insomma, **una buona scelta in tutte le stagioni ed anche nelle diete dimagranti**, nelle quali può essere agevolmente inserito, con cadenza e porzioni ragionevoli, grazie al suo valore calorico non eccessivo: il vantaggio è legato al fatto che la sua piacevolezza risulta molto gratificante e permette una più agevole adesione alle inevitabili ristrettezze tipiche del regime ipocalorico.



Vuoi saperne di più sull'alimentazione? Anche tu ti trovi davanti ai grandi dilemmi della tavola? Vuoi leggere tutti i luoghi comuni sul cibo? Li trovi nel libro di Marcello Ticca: "Miraggi alimentari, 99 idee sbagliate su cosa e come mangiamo"

Vuoi fare anche tu una domanda al nostro esperto? Scrivi a esperto@consumatori.it, ricordandoti di mettere in oggetto "nutrizionista". I quesiti più interessanti saranno selezionati per avere una risposta in questa rubrica, continua a seguirci!