

Frutti a volontà questa estate per i ciclisti?

Il periodo estivo è propizio al consumo di frutta e i ciclisti possono lasciarsi andare ad un consumo che deve essere comunque sempre moderato/controllato

L'estate è la stagione della frutta per eccellenza. Gli espositori dei mercati si abbelliscono con i mille colori della frutta e per fortuna, perché è proprio in questo periodo che il nostro desiderio per essa raggiunge l'apogeo.

Nondimeno e per quanto si possano trovare il massimo delle virtù per questi frutti, essi non possono essere consumati a volontà. E' una differenza notevole che li divide dai loro cugini stretti, le verdure. In effetti il loro potere energetico non è nullo

La frutta contiene zucchero

Un frutto apporta in media 3 o 4 zuccheri, ciò vuol dire che ci vogliono in media da 1 un'ora ad un'ora e un quarto per eliminare l'energia contenuta in un frutto (da un'ora e mezza a due ore per una donna).

Di per se, quindi, il consumo di un frutto non è un problema (la quantità di energia da esso contenuto rimane limitata su una scala di una giornata di dispendio energetico), ma lo diventa quando questa energia si va ad aggiungere a quella di un pasto già copioso o a quella di 1, 2 o 3 altri frutti mangiati di seguito.

Essa lo diventa anche quando si cerca di perdere di peso o quando ci si trova di fronte a stili di vita che riducono la possibilità di smaltire quotidianamente i grassi corporei.

Bisogna dunque conoscere bene il potere calorico dei diversi frutti o, più semplicemente, aiutarsi con una classificazione sommaria che divide i frutti in quattro sottocategorie: i frutti a debole potere energetico (meno di 2 zuccheri a porzione), a potere energetico medio (da 2 a 3), a forte potere energetico (da 3 a 4) e a fortissimo potere energetico (superiore a 4)

Frutti a debole potere energetico

2 zuccheri = circa 10 grammi di zucchero ogni 150 grammi di polpa, cioè di parte consumabile del frutto

Frutto	Zucchero (grammi x 150 g di polpa)
limone	3,75
rabarbaro	5
ribes in grappoli	7,5
pompelmo	9
noce di cocco	9
mora	9,1
cocomero	9,5
fragola	10
lampone	10

Frutti a potere energetico medio

3 zuccheri = circa 15 grammi di zucchero ogni 150 grammi di polpa, cioè di parte consumabile del frutto

Frutto	Zucchero (grammi x 150 grammi di polpa)
papaya	11
maracuja'	12
melone	12
arancia	13
ribes nero fresco	13,5
susine	14,5
albicocca fresca	15
pesca	15
nettarina	15
nocepesca	15,1
clementina	15

Frutti a forte potere energetico

4 zuccheri = circa 20 grammi di zucchero ogni 150 grammi di polpa, cioè di parte consumabile del frutto

Frutto	Zucchero (grammi x 150 grammi di polpa)
mirtillo	16,5
ananas fresco	16,5
kiwi	16,6
mela taglia media	18
ciliegia susina	18
pera	18,1
mango	20

Frutti a fortissimo potere energetico

Più di 4 zuccheri = cioè più di 20 grammi di zucchero ogni 150 grammi di polpa, cioè di parte consumabile del frutto

Frutto	Zucchero (grammi x 150 grammi di polpa)
Litchi o ciliegia della Cina	22
ciliegia	22,5
fichi freschi	22,5
kaki	22,5
uva nera	23
uva bianca	24
banana	30

L'analisi del dietista

Ad eccezione della noce di cocco (a causa del suo tenore di grassi) i frutti delle prime due categorie possono essere consumati da 2 a 3 volte al giorno (che rappresenta potenzialmente già 9 zuccheri!) nelle porzioni proposte (vale a dire per 150 grammi di polpa). Per ridurre l'impatto energetico dei frutti delle altre due categorie su una giornata, si potrà scegliere fra:

- consumare questi frutti una volta al giorno, in alternanza con 2 altri frutti delle prime due categorie,
- prendere la metà della porzione proposta, vale a dire 75 grammi di polpa per volta anziché 150.

Per quanto concerne la banana, è preferibile considerarla come un feculento, allo stesso titolo del pane, la patata, con i quali occorre fare delle equivalenze (si mangia meno pane o patate se si consuma una banana, ecc.)

Qualche consiglio

Consumate dei succhi di frutta biologici (100% succo) al posto delle bibite gassate, ma sempre con moderazione (150 ml di succo di frutta = 1 frutto = 3 zuccheri, potete diluire la vostra bibita con acqua se ne volete di più), dei composti senza zucchero aggiunto al posto delle creme dessert (150 g di composto senza zucchero aggiunto = 1 frutto = 3 zuccheri; la versione con zucchero aggiunto è 150 g = 2 frutti = 6 zuccheri).

Scegliete frutti ben maturi al fine di evitare di aggiungere di nuovo zucchero (o aggiungete temporaneamente dell'edulcorante liquido)

Per tutte le ricette che comportano burro (pasticceria ai frutti ...) riducete di metà la quantità di materie grasse per evitare l'unione grassi-zuccheri. Privilegiate i sorbetti ai gelati alla crema e se fate un sorbetto casalingo riducete lo zucchero aggiunto in rapporto alle raccomandazioni (1 pallina di sorbetto = 2 zuccheri = ½ a frutto).

Tradotto da:

<http://www.nutri-cycles.com/dossier-nutrition-les-fruits-a-volonte-cet-ete-pour-le-cycliste-1-513.html>