

GELATI, LE BUONE SCELTE PER NON PRENDERE PESO IN ESTATE

I gelati sono uno dei peccatucci che il ciclista pensa di potersi permettere d'estate. Ma può veramente consumarli tutti i giorni? Quali sono le differenze caloriche e nutrizionali dei vari tipi di gelato?



I gelati sono il dessert per eccellenza della stagione estiva. Riappaiono tutti gli anni contemporaneamente all'arrivo del bel tempo. Ci ricordano le vacanze, le serate lungomare, le ferie ... Probabilmente sono il dessert per eccellenza.

Difficilmente si sente dire "A me il gelato non piace ...". Specie fra i ciclisti che lo considerano una piccola ricompensa dopo lo sforzo compiuto.

Ma lo possiamo consumare tutti i giorni come se fosse un dessert come gli altri?

Ci sono differenze caloriche e nutrizionali fra i gelati?

Grandi domande che l'appassionato ciclistica si ritrova a farsi ogni anno. Vediamo come è possibile rispondere a questi interrogativi.

Due grandi famiglie di gelati da un punto di vista nutrizionale o dietetico

Da un punto di vista nutrizionale e dietetico è possibile dividere i gelati in due grandi famiglie: i gelati derivati dal latte e i gelati derivati dalla frutta. Ognuna ha delle caratteristiche proprie.

Il termine “gelato” è dunque generico perchè esistono denominazioni ben regolamentate, quali “crema gelato”, “sorbetto”, ecc. che corrispondono a composizioni ben precise.

I gelati derivati dal latte: tutti i benefici del latte?

I gelati appartenenti a questa famiglia sono generalmente una miscela di latte, di materie grasse (lattiere e non), di proteine (lattiere e non) e di diversi altri ingredienti come zucchero, additivi, aromi, frutti, tutti in proporzione variabile.

Vediamo le denominazioni “ufficiali”

- Il **gelato al latte**: l'estratto secco del latte è al minimo del 6%, la materia grassa è esclusivamente lattiera e deve essere al minimo del 2,5% del totale mentre anche le proteine sono di origine lattiera.
- Il **gelato alle uova**: il giallo d'uovo è almeno pari al 7% del prodotto mentre le materie grasse e le proteine sono di origine lattiera ma senza indicazioni di proporzione.
- La **crema gelato**: la materia grassa (crema) è esclusivamente di origine lattiera e deve essere almeno il 5% del prodotto; anche le proteine sono di origine lattiera. Ci si può trovare anche del giallo d'uovo. E' un gelato di “qualità superiore”. Non vi figurano più del 0,5% di prodotti stabilizzanti (1). Occorre fare una distinzione fra creme gelato basiche (cioccolato, vaniglia, caffè ...) e le specialità di creme gelato (vaniglia con scheggie di noci, caramellato, cioccolato con brownies ...) o **le creme artigianali (vedi riquadro), entrambi molto più calorici.**

I gelati artigianali : cosa sono ?

Si tratta di gelati preparati da un artigiano – un gelataio ma anche un pasticciere – che lo realizza secondo ricette precise - « a regola d'arte » - con ingredienti generalmente freschi di prima qualità (latte scremato, crema dietetica ...) e arricchito con materie grasse (creme fresche, burro salato ...) in modo da arrivare ad un prodotto di alta qualità destinato ad essere consumato nel breve periodo. Il gelato artigianale è più denso e contiene meno aria di quello industriale. Questo ha conseguenze importanti sul conto delle calorie : è bene tenerne di conto. Inutile sottolineare che occorre fare molta attenzione ai falsi gelati artigianali prodotti sulla base di acque mischiata ad altro ...

- Il **gelato allo yogurt** che contiene yogurt e formaggio bianco
- Il **gelato dietetico** che contiene latte scremato, crema dietetica ... lo zucchero può essere sostituito da edulcoranti, ma non necessariamente. Infine si aggiungono delle fibre.

Da un punto di vista nutrizionale e dietetico i gelati derivati dal latte possono essere inseriti nella famiglia dei prodotti lattieri. Da una parte perchè come i prodotti lattieri sono una fonte di proteine lattiere (da 1,5 a 2,5% contro il 3,5% del latte). Dall'altra perchè essi apportano il calcio (anche se in proporzione inferiore al latte) e le vitamine, specialmente B12 e A e D (gelati al latte non scremato per quelle A e D).

Attenzione, però, perchè all'interno dei prodotti lattieri i gelati vengono inseriti nella famiglia dei prodotti lattiero zuccherosi e anche in quella dei prodotti lattiero grasso-zuccherosi.

Il loro valore calorico su 100 ml sarà quindi superiore a quello del latte.

In definitiva i gelati al latte possono essere consumati occasionalmente rimpiazzando prodotti derivati dal latte. Per i gelati più calorici (Magnum, cono gelato, specialità di creme gelato, creme gelato artigianali ...) sarà meglio prevedere di ridurre i farinacei o il pane durante il pasto evitando così di far esplodere il contatore delle calorie ...

I gelati alla frutta : possono sostituire un frutto ?

I gelati alla frutta appartengono alla più generale famiglia dei gelati derivati dall'acqua. Questi ultimi possono contenere dei derivati della frutta (succhi, estratti, prodotti concentrati, disidratati ...) con una forchetta che varia da 0 a 45%. Come per i gelati derivati dal latte anche per questa categoria esistono denominazioni regolamentate come i « sorbetti », «sorbetti alla frutta », che devono rispondere a composizioni ben precise. Ci si trovano anche zucchero, aromi e additivi.

Vediamo le denominazioni « ufficiali »

- Il **gelato a base di acqua (ghiacciolo e granita)** in cui l'estratto secco deve essere almeno pari al 12% del prodotto. E' questo l'unico obbligo. Per il resto la composizione è libera.
- Il **gelato alla frutta (o ghiacciolo alla frutta)** in questo tipo il legislatore impone un minimo del 15% di frutta.
- Il **sorbetto** che deve avere almeno il 25% di frutta (il 45% il « sorbetto tutto frutta »). Il sorbetto non comporta a priori la presenza di materia grassa, nè di giallo d'uovo nè di latte. Attenzione quindi a distinguere le creme gelato ai frutti con il sorbetto.
- Il **gelato alla frutta dietetico** che ha le stesse caratteristiche di quello dietetico al latte solo si basa sulla frutta.

Da un punto di vista nutrizionale e dietetico i gelati alla frutta possono essere – con l'esclusione di quelli basati su acqua basica (menta ...) - inseriti nella famiglia dei prodotti della frutta e quindi apportano vitamine, specialmente quella C, e carotenoidi (antiossidanti). Attenzione però perchè fra i prodotti della frutta essi sono inseriti fra quelli zuccherosi.

Il loro valore calorico su 100 ml sarà dunque sempre superiore a quello della frutta da cui derivano.

I gelati alla frutta sono notevolmente meno calorici di quelli al latte, ad eccezione di quelli presentati sotto forma di cono, perchè il loro tenore di grassi è inferiore.

I gelati all'acqua o dietetici sono i meno calorici nella misura in cui non hanno né materie grassa lattiera né un rivestimento di cioccolata. Al contrario quando c'è un biscotto (cono) l'ammontare delle calorie aumenta notevolmente.

I gelati alla frutta possono essere consumati occasionalmente al posto di un frutto. Solo i gelati con il cornetto necessitano di ridurre la porzione di farinacei o di pane durante il pasto, al fine di riequilibrare l'apporto di glucidi.

Gelati poco calorici fino a 75 kcal	Gelati mediamente calorici fra 75 e 100 kcal	Gelati molto calorici fra 100 e 150 kcal	Gelati estremamente calorici più di 150 kcal
<ul style="list-style-type: none"> • Creme gelato dietetiche in vaschetta (2) • Sorbetti dietetici in vaschetta • Gelato all'acqua (ghiacciolo) con bastoncino e senza rivestimento 	<ul style="list-style-type: none"> • Creme gelato basiche in vaschetta • Sorbetti ordinari in vaschetta • Sorbetti con bastoncino rivestiti non di cioccolata 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema gelato com bastoncino e rivestimento di cioccolata • Sorbetto artigianale 	<ul style="list-style-type: none"> • Cornetto alla crema gelato • Cornetto sorbetto • Magnum • Specialità di crema gelato in vaschetta • Crema gelato artigianale

David Padaré

Le note sono state inserite dal traduttore

(1) *stabilizzanti : additivi alimentari che hanno la funzione di migliorare la conservabilità delle emulsioni, limitando il fenomeno della separazione delle due componenti acqua-grasso.*

(2) *usiamo qui il termine vaschetta anche come equivalente della nostra « coppetta »*

Nota del traduttore : le percentuali citate nell'articolo sono naturalmente riferite alla legislazione francese che, comunque, non è sostanzialmente diversa da quella italiana ed europea (anche se delle differenze esistono).

Liberamente tradotto da <http://www.nutri-cycles.com/dossier-nutrition-glaces-les-bons-choix-pour-ne-pas-prendre-de-poids-cet-ete-1-562.html>