

## **I GELATI**

Per in non più giovani l'immagine del gelato resta legata all'insistenza necessaria per strapparne ai genitori la concessione, spesso patteggiata come premio straordinario ad un buon comportamento. Oggi, invece, il gelato è diventato un normale e piacevole alimento, utilizzabile in qualsiasi momento dell'anno, in perfetta tranquillità igienica.

Il gelato non fa male, quindi, e va considerato come un qualsiasi altro alimento. Ma come tutti gli alimenti anche il gelato deve essere conosciuto, sotto l'aspetto nutritivo, in modo che chiunque possa inserirlo coscientemente nella propria alimentazione, senza creare eccessi calorici o squilibri qualitativi dovuti alla particolare natura degli ingredienti.

La composizione dei gelati può essere molto diversa ma sostanzialmente si possono distinguere tre tipi di gelati: con crema di latte, con grassi vegetali, alla frutta.

I primi due contengono latte e sono pressoché equivalenti, come valore nutritivo; i gelati a base di frutta si ottengono utilizzando acqua, zucchero e polpa di frutta, perciò hanno meno proteine e grassi e quindi un po' meno calorie totali.

In genere un buon gelato alla frutta (100 gr.) fornisce 160-180 Calorie, ma un gelato a base di crema o di cioccolato e panna può darne anche 200- 250.

Per chi ha problemi di sovrappeso sarà più indicato un gelato alla frutta che potrebbe sostituire vantaggiosamente, nel senso del risparmio calorico, una merenda a base di biscotti o qualche bevanda troppo zuccherina.

Anche un bambino grasso può gustare qualche volta un gelato, purché il gelato non rappresenti un'aggiunta imprevista ma piuttosto un'alternativa rispetto ad un altro alimento comparabile per contenuti e per calorie.

Poche calorie ma nessun vantaggio nutrizionale possono venire dai ghiaccioli alla frutta, privi di proteine e di grassi, ma squilibrati, in senso nutrizionale, per l'esclusiva presenza di zuccheri e di additivi aromatizzanti.

Se è importante saper scegliere il gelato adatto, in modo da includerlo razionalmente tra le proprie scelte alimentari, non sono meno importanti il momento e la maniera di mangiarlo. La rapidità di assimilazione fa del gelato l'alimento ideale per i pasti intermedi, non soltanto per i ragazzi o per gli sportivi ma anche per quegli adulti che avendo imparato, per scelta o per necessità, a semplificare il pranzo, potranno concedersi ragionevolmente uno spuntino pomeridiano.

Il gelato può essere consumato come dessert alla fine del pranzo, ma non durante la digestione che potrebbe risentirne negativamente. Il gelato, soprattutto quello alla frutta, è un alimento rapidamente assimilabile; perfino molti atleti hanno adottato il gelato nelle loro diete, proprio per l'ottima digeribilità, ma è pur vero che il freddo può stimolare per via riflessa i movimenti intestinali ed un gelato consumato troppo velocemente potrebbe disturbare il delicato sincronismo digestivo, specie nei soggetti che soffrono di colite spastica o di colon irritabile.

La moderna dietologia ha riabilitato quindi il gelato, che non va considerato come un occasionale peccato di gola ma, più razionalmente, come una possibile scelta alimentare che chiunque può fare, indipendentemente dall'età.