



ARRIVA LA DIETA DEL GELATO!

COME DIMAGRIRE CON GUSTO E ALLEGRIA

L'estate è alle porte e con essa la voglia di gelato, il dolce protagonista della stagione. L'Istituto del Gelato Italiano, con il supporto della Prof.ssa Silvia Migliaccio, ci racconta che, non solo possiamo mangiarlo senza sensi di colpa, ma può addirittura diventare l'alimento principale di una dieta ipocalorica sana ed equilibrata.

Milano, giugno 2020 – L'estate è in arrivo e, anche se ancora non sappiamo quanto potremo goderci spensierate giornate di sole al mare o più fresche in montagna, una cosa è certa: le temperature si alzano, le giornate si allungano, i vestiti si alleggeriscono e arriva l'**irrefrenabile voglia di gelato**, indiscusso protagonista dei piaceri golosi di questo periodo.

Anche la corsa al recupero della forma fisica è sinonimo di estate e il gelato sembra proprio essere **un alleato della linea**. Troppo bello per essere vero? Eppure, è così. Ce lo spiega la **Prof.ssa Silvia Migliaccio, Docente presso l'Università di Roma "Foro Italico"**, che propone una dieta con la quale è possibile perdere due o tre chili in pochi giorni, senza rinunciare al piacere del gelato.

"Il gelato non deve essere "criminalizzato" – spiega la Prof.ssa Migliaccio – è un alimento che ha molte qualità e che, anche psicologicamente, aiuta ad affrontare meglio una dieta ipocalorica. Se lo si consuma in sostituzione del pasto, è preferibile sceglierne uno da 200 g., che apporta circa 350-400 calorie, oppure accostandolo ad una macedonia di frutta per ottenere un pasto completo, gustoso e sano; per lo snack di metà mattina o metà pomeriggio meglio optare per un formato meno calorico – da 100/150 calorie. L'importante è scegliere il formato e la tipologia adatti alla situazione di consumo".

Dopo mesi in cui abbiamo rinunciato a tanto, è rilassante concederci i nostri gelati preferiti, regalandoci dei momenti di serenità. Il gelato, infatti, oltre ad essere buono, ha il potere di gratificare, come spiega **IGI - l'Istituto del Gelato Italiano (www.istitutodelgelato.it)**, che evidenzia il grande **ruolo aggregante di questo alimento**. In un momento in cui temporaneamente occorre ancora tenere le "distanze sociali" e le attività che eravamo soliti praticare risultano limitate, un gelato acquistato e gustato tra amici e parenti guardandosi negli occhi, chiacchierando o passeggiando, seppur evitando contatti troppo ravvicinati, può davvero essere un momento di condivisione appagante e un toccasana a livello psicologico. Inoltre, è un prodotto facilmente disponibile, soprattutto quando si parla di quello confezionato, igienicamente sicuro ed equilibrato dal punto di vista nutrizionale.

I valori nutritivi del gelato

"Il gelato è prodotto con latte, uova, zucchero, con aggiunta di caffè, cacao o frutta, tutti alimenti con buon valore nutrizionale – approfondisce la Prof.ssa Migliaccio - mangiando per esempio, un gelato alle creme, si introducono proteine di alto valore biologico, grassi di qualità, glucidi a rapido assorbimento e a pronta

UFFICIO STAMPA AIDA PARTNERS

Barbara Fortunati – barbara.fortunati@aidapartners.com

Eleonora Quesito – eleonora.quesito@aidapartners.com

Via Pomponazzi, 9 - 20141 – Milano | Tel. 02.89504650



disponibilità energetica come lattosio e saccarosio. Ma apporta anche vitamine, A e B2, e sali minerali, come calcio e fosforo. Se poi aggiungiamo un paio di cialde o un biscotto, che sono a base di cereali, la composizione nutrizionale del pasto si arricchisce di carboidrati complessi come l'amido".

D'estate è importante anche mantenere una buona idratazione che si può raggiungere assumendo la giusta quantità di liquidi sotto diverse forme. Il gelato ad esempio contiene anche moltissimi liquidi: non disseta rapidamente come l'acqua ma idrata.

Infine, per gustare appieno il suo sapore, assaporatelo con calma, alternando morsi piccoli a morsi più grandi, per gustarne tutta la bontà. Se non ci si ferma qualche secondo tra un boccone e l'altro, si rischia di anestetizzare le papille gustative a causa del freddo!

Perdere peso con gusto, si può!

Dieta settimanale ipocalorica di circa 1100/1200 kcal giornaliera

Di seguito è riportato il programma ipocalorico settimanale in cui non sono indicate le quantità precise di gelato ma le porzioni, tenendo presente che una pallina pesa circa 40 grammi e che l'apporto calorico per 100 grammi di alimento può variare dalle 140 alle 300 calorie a seconda del gusto (nocciola, crema e cioccolato quelli più calorici). Non bisogna mangiarne più di quelli previsti nella giornata alimentare né aggiungere altri dolci al regime settimanale per ottenere gli obiettivi che ci si è prefissati.

La dieta che segue è disponibile anche sul sito www.istitutodelgelato.it e sulla pagina facebook *Istituto del Gelato Italiano*.

Lunedì:

Colazione: Un bicchiere di latte parzialmente scremato, caffè, un cucchiaino di zucchero, quattro biscotti integrali.

Metà mattina: 2 albicocche o altro frutto di stagione o una centrifuga di pera e pesca (150 ml).

Pranzo: Un gelato confezionato del tipo Biscotto o Cornetto;

oppure:

Una coppetta con yogurt bianco (g 125), cocomero e ananas tagliati a cubetti e un cucchiaio di granella di nocciole.

Pomeriggio: Un ghiacciolo.

UFFICIO STAMPA AIDA PARTNERS

Barbara Fortunati – barbara.fortunati@aidapartners.com

Eleonora Quesito – eleonora.quesito@aidapartners.com

Via Pomponazzi, 9 - 20141 – Milano | Tel. 02.89504650



Cena: Bresaola e rucola: bresaola g 80-100, rucola a piacere condita con un cucchiaio di olio extravergine di oliva e limone a piacere;
Pane: g 40 o un pacchetto di crackers da g 25.

Martedì:

Colazione: Uno yogurt magro da g 125 anche alla frutta, g 20 di cereali o di muesli.

Metà mattina: Una banana o altro frutto di stagione o g 20 di frutta secca.

Pranzo: Una coppa di macedonia con gelato alla crema e/o con panna; una-due cialde.

Pomeriggio: Una fettina di pane (g 30) anche tostato con pomodori, basilico ed un cucchiaino di olio extravergine di oliva.

Cena: Pesce arrosto con patate: un'orata o una spigola o un rombo cotto al forno con g 200-250 di patate;
Condimento: un cucchiaio di olio extravergine di oliva e spezie ed aromi a piacere.

Mercoledì:

Colazione Un bicchiere di tè freddo anche alla pesca senza zucchero, una fetta di pane (g 40) anche tostato con marmellata.

Metà mattina: Una barretta ai cereali da g 20-25 circa.

Pranzo: Prosciutto e melone: prosciutto crudo dolce g 80, melone g 500;
Pane g 40 o un pacchetto di grissini da g 25.

Pomeriggio: Due bon bon di gelato al fiordilatte ricoperto di cioccolato.

Cena: Una coppa di gelato alla frutta o alle creme con due cialde.

Giovedì:

Colazione: Un estratto di frutta, due fette biscottate con un velo di miele.

UFFICIO STAMPA AIDA PARTNERS

Barbara Fortunati – barbara.fortunati@aidapartners.com

Eleonora Quesito – eleonora.quesito@aidapartners.com

Via Pomponazzi, 9 - 20141 – Milano | Tel. 02.89504650



Metà mattina: Un pacchetto di crackers integrali da g 25.

Pranzo: Un frappè secondo i gusti di ciascuno, anche con panna, e due-tre cialde.

Pomeriggio: g 20 di parmigiano o 2 albicocche o altro frutto di stagione.

Cena: Secondo piatto: una coscia di pollo con sovraccoscia senza pelle;
Contorno: verdure crude o cotte, quantità a piacere, non patate legumi e mais;
Condimento: un cucchiaino di olio extravergine di oliva;
Pane: g 40.

Venerdì:

Colazione Un tè freddo e una merendina a piacere.

Metà mattina g 400 di cocomero o altro frutto di stagione.

Pranzo: Una granita di caffè* con panna; due cialde (* ricordarsi che contiene caffeina).

Pomeriggio: Due crostini o due granetti con 2 fette di arrosto di tacchino.

Cena: Insalata caprese: mozzarella light un bocconcino da g 80/100 con pomodori a piacere e
Condito con un cucchiaino di olio extravergine di oliva, basilico o altre spezie a piacere;
Pane: g 40.

Sabato:

Colazione: Un cappuccino ed una brioche semplice.

Pranzo: Secondo piatto: una porzione di salmone affumicato g 100 o di tonno una confezione da g 80;
Contorno: un'insalata verde mista condita con un cucchiaino di olio extravergine di oliva.
Pane g 40.

Pomeriggio: Un frozen yogurt piccolo alla frutta o una granita al limone.

Cena (casa o ristorante):

Una porzione di spaghetti alle vongole o di risotto alla pescatora;
un semifreddo.

Domenica

UFFICIO STAMPA AIDA PARTNERS

Barbara Fortunati – barbara.fortunati@aidapartners.com

Eleonora Quesito – eleonora.quesito@aidapartners.com

Via Pomponazzi, 9 - 20141 – Milano | Tel. 02.89504650



Colazione	Un bicchiere di latte parzialmente scremato (g 150), due fette biscottate con ricotta o marmellata.
Pranzo:	Primo piatto: una porzione di insalata di riso o di pasta fredda. Frutta: cocomero g 400 o melone g 200; un sorbetto al limone.
Pomeriggio:	Un cono di gelato artigianale preferibilmente alla frutta.
Cena	Secondo piatto: un hamburger; Contorno: verdure crude o cotte, quantità a piacere, non mangiare patate, legumi e mais; Condimento per il contorno: un cucchiaino di olio extravergine di oliva; Pane: g 40.

In questo esempio di dieta ipocalorica si può invertire il pranzo con la cena.

UFFICIO STAMPA AIDA PARTNERS

Barbara Fortunati – barbara.fortunati@aidapartners.com

Eleonora Quesito – eleonora.quesito@aidapartners.com

Via Pomponazzi, 9 - 20141 – Milano | Tel. 02.89504650