



LE VERITA' CHE NON TI ASPETTI SUL GELATO

Il gelato è un grande piacere, ma anche un alimento nutriente e digeribile, che può entrare a pieno titolo nella dieta di **anziani, bambini, sportivi** e perfino **diabetici**. È un cibo che contribuisce a disattivare - quanto meno ad abbassare - le nostre barriere psicologiche: si gusta in maniera semplice e diretta, senza posate e senza bisogno di sedersi a tavola e che, quindi, permette di vivere un momento di **piacere senza imporsi rigidità e controllo**.

È vero allora che la scelta del gelato parla di noi? Quanto tempo ci vuole per digerirne uno? Cosa contiene esattamente? E come riconoscerne uno ben conservato?

Ecco le verità che non ti aspetti sul gelato confezionato svelate dall'**IGI Istituto del Gelato italiano**.

IL GELATO CONFEZIONATO ITALIANO NON CONTIENE CONSERVANTI

L'errore più comune è pensare che il gelato confezionato contenga conservanti. Nulla di più sbagliato. Questo alimento, per la sua conservazione, ha bisogno solo ed esclusivamente della continuità della catena del freddo. Il freddo è, infatti, il conservante naturale per eccellenza degli alimenti.

PER SMALTIRE UN CONO BASTA MENO DI UNA PARTITA A TENNIS

Un cono con cialda da 75 grammi si smaltisce teoricamente, più o meno, con 39' di tennis, 16' di calcetto, 24' di nuoto, 18' di ciclismo o 31' di jogging. Un biscotto gelato, dal conto calorico quasi equivalente (224 kcal) richiede altrettante fatiche, mentre si fa più fatica per il gelato su stecco di porzione maggiore: le sue 257 Kcal si possono smaltire con 43' di tennis, 17' di calcetto, 26' di nuoto, 20' di ciclismo o 35' di jogging. Discorso inverso per bruciare le 72 kcal del ghiacciolo alla frutta per il quale bastano 12' di tennis, 5' di calcetto o altrettanti di nuoto, 6' di ciclismo o 10' di jogging.

CON IL GELATO SI FA ANCHE UN PIENO DI MINERALI E VITAMINE

Nel gelato sono presenti, anche in funzione del gusto che si sceglie, vitamine A e B2, calcio e fosforo dal latte e dalla panna, potassio, vitamina C dalla frutta, vitamina E ed acidi grassi polinsaturi dalla frutta oleosa, elementi antiossidanti dal cacao e dal caffè.

ADATTO A BAMBINI, ANZIANI, SPORTIVI E PERFINO DIABETICI

Il gelato è un ottimo snack rinfrescante anche per gli anziani che, soprattutto d'estate, possono essere più inappetenti e rischiano di disidratarsi. Anche i diabetici possono concedersi un cono o una coppetta, basta trovare il giusto equilibrio tra le varie componenti nutrizionali in maniera, all'interno di pasti e dieta corretti, da inserire anche il gelato tra tutti gli altri alimenti. Un bel gelato è ideale anche per chi fa sport perché aiuta a recuperare energie con un buon controllo dei nutrienti e delle calorie.

GRANDI DOTI NUTRITIVE ED ENERGETICHE

Il gelato offre un buon apporto nutritivo ed è gratificante. Ha una rilevante valenza nutrizionale perché contiene nutrienti molto importanti, come proteine ad alto valore biologico, proteine del latte e dell'uovo, carboidrati semplici, facilmente assorbibili, e carboidrati più complessi presenti nelle cialde, che hanno un assorbimento più lento.

Il gelato contiene anche molti liquidi, contribuendo così all'idratazione dell'organismo soprattutto nella stagione più calda e per le categorie di persone come bambini e anziani, che spesso soffrono di disidratazione.

PER RICONOSCERE UN GELATO BEN CONSERVATO BASTANO PICCOLI TRUCCHI

Poiché il gelato non contiene conservanti, il rigoroso rispetto della catena del freddo è fondamentale per mantenere le migliori qualità organolettiche del gelato. Per riconoscere un gelato confezionato ben conservato, prima di acquistarlo, si deve innanzitutto osservare il banco freezer del bar o del supermercato in cui stiamo acquistando e controllare che la temperatura sia adeguatamente bassa (solitamente - 18°C), che i prodotti non superino la linea rossa normalmente riportata sulle pareti del freezer (un eccessivo riempimento non garantisce il mantenimento della temperatura in modo uniforme su tutti i prodotti contenuti), che non sia presente brina né sulle pareti del freezer né sulle confezioni (la presenza di brina è indice di fluttuazioni della temperatura di conservazione). Se non si torna subito a casa dopo l'acquisto, è buona norma trasferire il prodotto in una borsa termica per evitare che subisca un eccessivo sbalzo termico (o almeno in un sacchetto di carta, che ha una funzione isolante) e conservare il prodotto nel freezer al più presto, assicurandosi che la temperatura sia posizionata sui -15/-20 gradi C.

IL GELATO E' INDICATO ANCHE A CHI HA STOMACO E INTESTINO DELICATI

Qualcuno teme che la temperatura fredda del gelato possa provocare disturbi digestivi e/o del transito intestinale. A chi ha una particolare sensibilità in questo senso e non vuole rinunciare alla bontà del gelato si suggerisce di farlo sciogliere lentamente in bocca. In questo modo il gelato si riscalda prima di raggiungere l'apparato digerente.

PER DIGERIRE UN GHIACCIOLO BASTA POCO

Nel caso la merenda in spiaggia venga fatta con un gelato, bisogna ricordare che i tempi di digestione sono variabili e dipendono dalla porzione, dalla composizione e dai grassi. Ad esempio, se una porzione di gelato da 70 g (ghiacciolo, circa 70 kcal) viene consumata per merenda, il bagno può essere fatto a breve distanza di tempo. Diverso il caso dell'assunzione di una coppa gelato da 250 g (300-350 kcal). In tal caso meglio aspettare le classiche due ore.

LA SCELTA DEL GELATO PARLA DI NOI

Il gelato contribuisce a disattivare (quanto meno ad abbassare) le nostre difese. È un alimento che si gusta in maniera semplice e diretta (senza posate e senza bisogno di sedersi a tavola) che quindi permette alla persona di "spogliarsi" degli aspetti formali e vivere un momento di piacere senza imporsi rigidità e controllo. Studi psicologici suggeriscono che la scelta del gelato parla di noi. Il Cono con cialda è scelto da chi predilige un'esperienza sensoriale completa non negandosi nulla. Lo Stecco piace alle persone intraprendenti, che amano curiosare nella moltitudine di gusti possibili, ma allo stesso tempo si tratta di un tipo insicuro, che ha bisogno che rimanga qualcosa di tangibile (lo stecco appunto) con cui giocare o anche solo da tenere in bocca. Il Ghiacciolo si addice ad una personalità Effimero/Indipendente, a colui che preferisce un piacere da gustare immediatamente. Il Biscotto è rassicurante, ricorda la merenda preparata dalla mamma, dove c'è di tutto e dove la parte di biscotto rimanda al bisogno di un surplus di nutrimento affettivo. La Coppetta è scelta di solito dal tipo Controllato/Misurato. È l'unico gelato "contenuto", e quindi non libero, neanche nella modalità di assunzione (si utilizza infatti il cucchiaino). Il formato preferito da chi non riesce a lasciarsi andare fino in fondo e concedersi un piacere (che a volte "sporca" le mani o i vestiti), e da chi deve mantenere le buone maniere, anche con se stesso.

SE IL PRIMO GELATO DI UN BAMBINO E' CONFEZIONATO SI VA SUL SICURO

Nutrizionisti e pediatri concordano nel dare il primo gelato intorno ai 12 mesi. Con un gelato confezionato si va sempre sul sicuro, poiché le aziende devono sempre rispettare rigide norme di igiene e qualità. L'ideale è scegliere un gelato a base di yogurt o fior di latte. Dai 12-18 mesi in poi, è ottimo come merenda a metà mattina o metà pomeriggio, scegliendo magari mezza porzione (ca. 40 g) di gelato confezionato, in sostituzione dello yogurt o del latte di metà mattinata o di metà pomeriggio, 2 o 3 volte la settimana.

OGNI ORA HA IL SUO GELATO

Accanto alle "classiche" occasioni del gelato si stanno affermando stili di consumo alternativi che collocano questo alimento in occasioni apparentemente più insolite. E il gelato confezionato, in tutte le sue varianti, è un alimento versatile e in grado di soddisfare il fabbisogno energetico di ogni momento della giornata. L'energia giornaliera consigliata da assumere a colazione è del 10-20%, ovvero circa 200-400 Kcal per un fabbisogno calorico medio di 2000 Kcal circa. Una possibile proposta è il gelato a colazione: un buon gelato a base di latte con cialda o biscotti o una brioche farcita di gelato, soprattutto d'estate e se si è in Sicilia, convinceranno anche i più riottosi. Il gelato può essere un'ottima merenda: quello che si presta di più è forse il biscotto, pratico e veloce, ma anche il classico cono con cialda e granella di cioccolato o uno stecco semplice o ricoperto di cioccolato. E il gelato come pasto, a pranzo o a cena? A pranzo i nutrizionisti consigliano di assumere circa il 25-30 % delle calorie totali della giornata (400-600 Kcal sulle 2000 che ci spettano in media nella giornata), tuttavia il gelato, per quanto grande, potrebbe non saziare a sufficienza e allora è preferibile farlo precedere da una bella insalata mista con un po' di tonno o pollo grigliato, oppure legumi, formaggi freschi o un uovo sodo. In tale maniera il pasto risulterà anche più bilanciato dal punto di vista nutrizionale. Il gelato è il dessert per eccellenza: una selezione di sorbetti o di gelati alla frutta sarà un dessert fresco e leggero, perfetto per chiudere un menu particolarmente elaborato e ricco, facilitando anche la digestione. Un gelato di panna, vaniglia o crema, invece, valorizzerà una semplice macedonia di frutta fresca o una coppetta di fragole, frutti di bosco, ecc.

Per informazioni:

Ufficio stampa IGI – Istituto del Gelato Italiano

Angela La Terra

+39 3470553433

angela_laterra@yahoo.com

www.istitutodelgelato.it