



“Nutrizione & Gelato” – il dossier IGI sul gelato confezionato in Italia: qualità e piacere da gustare a tutte le età, senza pregiudizi

Redatto da un pool di rinomati medici ed esperti in nutrizione del panorama italiano, il Dossier sul gelato confezionato in Italia dell'Istituto del Gelato Italiano raccoglie in un'unica fonte agile e autorevole tutto ciò che c'è da sapere per conoscere e valutare i prodotti di gelateria industriale, rivelandone anche i pregi ancora poco noti ai consumatori. Senza nessun conservante, sono cibi salutari – quando inseriti all'interno di una dieta equilibrata – adatti ad essere consumati anche da anziani, bambini e donne in gravidanza.

Milano, giugno 2020 - IGI - Istituto del Gelato Italiano ha creato il **dossier “Nutrizione & Gelato”** che affronta, con rigore scientifico e taglio divulgativo, le tematiche relative a **storia, ciclo produttivo, aspetti nutrizionali, sicurezza alimentare e benefici del consumo di gelato confezionato a tutte le età.**

L'Istituto, cui aderiscono le più importanti aziende gelatiere italiane allo scopo di promuovere la conoscenza delle caratteristiche qualitative e del valore nutritivo dei gelati confezionati, ha affidato la stesura del dossier a un **pool di esperti** in diverse discipline mediche guidato dal **Prof. Michelangelo Giampietro**, Presidente IGI nonché nutrizionista e medico dello sport e con il contributo della **Dott.ssa Giovanna Rufo**, Tecnologa alimentare presso Unione Italiana Food. Ogni esperto ha redatto un capitolo del dossier, trattando in modo verticale un tema secondo la propria specializzazione. *“Questo dossier si propone come un'autorevole e agile fonte di informazione per fare chiarezza su un prodotto tanto apprezzato come il gelato, ma forse ancora poco conosciuto al di là degli aspetti prettamente sensoriali, emozionali e di notorietà dei singoli marchi”* - commenta il **Prof. Giampietro** - *“Sono ancora tanti purtroppo i pregiudizi che lo circondano e che non tengono conto dell'impegno delle molte aziende alimentari che svolgono un'intensa attività di ricerca per garantire prodotti sempre più gustosi, sicuri, innovativi e accessibili a tutti. In questo dossier tentiamo di rendere giustizia ad un alimento che ha tante virtù e che per questo può rientrare a pieno titolo in una alimentazione equilibrata e corretta.”*

Il dossier è consultabile online, direttamente sul sito web dell'Istituto del Gelato Italiano (www.istitutodelgelato.it).

Gelato confezionato: una storia di innovazione

In oltre 70 anni da quando è nato, il gelato confezionato italiano ha seguito un percorso virtuoso di crescita: da una parte ha aumentato gusto, gradevolezza e capacità di gratificare anche i palati più esigenti, dall'altro non ha mai smesso di evolversi e migliorare in termini di varietà di forme, tipologie e ingredienti, venendo incontro anche al consumatore attento al benessere e ai contenuti nutrizionali. Il gelato confezionato, inoltre, è passato da una modalità di consumo eccezionale, voluttuaria e stagionale a essere gustato tutto l'anno, conquistando i favori e la fiducia delle famiglie italiane e trovando una collocazione pressoché stabile nei freezer domestici.

UFFICIO STAMPA AIDA PARTNERS

Barbara Fortunati – barbara.fortunati@aidapartners.com

Eleonora Quesito – eleonora.quesito@aidapartners.com

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



Nel corso degli anni sono stati fissati e raggiunti **diversi obiettivi di miglioramento nell'ambito del gelato confezionato**. Nel corso di EXPO Milano 2015 l'industria del settore ha sottoscritto con il Ministero della Salute un protocollo di riformulazione in cui sono stati individuati dei chiari obiettivi di miglioramento delle caratteristiche nutrizionali dei prodotti rivolti ai bambini. Tali obiettivi sono stati raggiunti da tempo, in termini di **contenimento di zuccheri, grassi saturi e ridimensionamento delle calorie per porzione**.

Il Dossier in pillole

Gelato e infanzia

Il gelato esercita un'attrazione irresistibile sui bambini sin dai primi anni di vita: il **Dr. Giuseppe Morino**, Responsabile UO Dietologia Clinica presso l'Ospedale Pediatrico Bambin Gesù, ne approva il consumo come alimento invitante e nutriente nel contesto di un **regime alimentare bilanciato**. L'accrescimento – il complesso percorso che accompagna il bambino nel diventare adulto – è il risultato finale di interazioni tra fattori genetici e ambientali. Questi ultimi intervengono in maniera determinante sul ritmo di crescita, il cui problema più serio è rappresentato oggi dall'obesità infantile, legata sia a fattori genetici sia a comportamenti scorretti come lo scarso consumo di frutta e verdura, l'assenza della prima colazione o la sedentarietà.

Per garantire un ottimale accrescimento in età pediatrica, **è necessario impostare un percorso di educazione alimentare e di uno stile di vita attivo**. In questo scenario, un bambino educato nel seguire un'alimentazione corretta basata su rispetto dei pasti, consumo di frutta e verdure, varietà alimentare e abituato a praticare una attività fisica strutturata, **può tranquillamente consumare alimenti ritenuti ad alta densità calorica, come il gelato, senza privazioni e con equilibrio**.

Gelato e adulti

Il gelato è una tentazione che "si mangia con gli occhi" e gratifica prima ancora di scartare la confezione e portarlo alla bocca o di affondare il cucchiaino nella vaschetta. Secondo il **Dr. Michele Sculati**, specialista in Scienza dell'Alimentazione con indirizzo in Nutrizione Clinica, studi di risonanza magnetica funzionale hanno dimostrato come **il gelato sia in grado di attivare le aree del corpo striato che producono sensazioni di gratificazione** e ciò è dovuto a un insieme di particolarità uniche che lo caratterizzano. Gli alimenti gratificanti producono un duplice effetto sul comportamento alimentare nel breve e nel lungo periodo: durante il momento di consumo (breve periodo), un alimento edonistico come il gelato tende a stimolare un nuovo assaggio. È importante, quindi, individuare la porzione che desideriamo consumare, perché altrimenti il rischio è di mangiarne più di quanto avremmo cognitivamente voluto. Dopo aver gustato il gelato, per diverse ore (lungo periodo) – attraverso la soddisfazione che proviamo e il suo effetto sui circuiti di gratificazione nel nostro cervello – beneficeremo di una spontanea regolazione del comportamento alimentare.

Gelato nella dieta mediterranea

UFFICIO STAMPA AIDA PARTNERS

Barbara Fortunati – barbara.fortunati@aidapartners.com

Eleonora Quesito – eleonora.quesito@aidapartners.com

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



Il consumo di gelato si integra perfettamente anche all'interno della Dieta Mediterranea (DM), insignita nel 2010 dall'UNESCO come rappresentativa del patrimonio culturale intangibile dell'umanità. Come sottolinea la Dott.ssa **Cinzia Myriam Calabrese**, Specialista in Medicina Interna e Nutrizione Clinica, l'ampia letteratura scientifica che indica nella DM un modello alimentare protettivo verso la maggior parte delle patologie non trasmissibili - grazie alle proprietà nutritive dei cibi che la caratterizzano - ci permette, infatti, di annoverare, nelle giuste quantità e frequenze, anche **i gelati tra gli alimenti previsti in piramide e sostanzialmente "salutari"**.

Gelato e anziani

Per gli anziani il gelato fa rima con piacere, gusto, ricordo di un sapore antico e, soprattutto, con facilità di deglutire un alimento ricco di importanti proprietà nutrizionali. Il **Dr. Francesco Landi**, specialista in Medicina Interna e Geriatria presso il Policlinico Gemelli di Roma, sottolinea come per le persone anziane **il gelato confezionato sia preferibile perché controllato e sicuro** dal punto di vista igienico, trasparente grazie a un'etichetta chiara, prodotto con ingredienti sani e di qualità e diviso in porzioni tali da conoscere esattamente i valori nutrizionali assunti. Il gelato, inoltre, può stimolare, anche nelle persone affette da disturbi cognitivi, la cosiddetta **"memoria del gusto"** con un impatto positivo sulla psiche. Il ricordo del sapore e della consistenza suscitato dal gelato rappresenta un aspetto fondamentale per il miglioramento dello stato nutrizionale delle persone anziane. Il gelato, infatti, è l'alimento che tutti abbiamo mangiato da bambini: riassaporarne il gusto nella consistenza originaria è molto importante per contrastare l'inappetenza e quella che viene propriamente chiamata "anoressia dell'anziano".

Gelato e donne

La salute alimentare deve essere tutelata in tutte le fasi della vita della donna: molte patologie femminili, infatti, si possono prevenire e curare attraverso un'attenta cultura alimentare. In particolare, durante i 9 mesi di gravidanza è importante apportare tutti i nutrienti necessari al benessere della mamma e al corretto sviluppo del bambino, evitando cibi che rendano difficoltosa la digestione e che apportino una quantità eccessiva di calorie. Sotto questi aspetti, il gelato confezionato può sicuramente far parte di un sano regime alimentare in gravidanza, in quanto ha un **buon contenuto proteico, oltre che lipidico e di zuccheri**.

Il **Dr. Franco Vicariotto**, specialista in Ostetricia e Ginecologia presso l'ospedale Humanitas - San Pio X di Milano, sottolinea come dal punto di vista della sicurezza alimentare, la gravidanza sia un periodo delicato, che richiede un'attenta protezione della futura mamma e del bambino dal rischio di contrarre malattie come la toxoplasmosi o la salmonella, che potrebbero avere conseguenze gravi sullo sviluppo del feto e la salute del nascituro. Per questa ragione, è importante evidenziare che **il gelato confezionato italiano è sicuro, perché pastorizzato, controllato e perché segue rigide procedure di lavorazione**.

Gelato e sport

UFFICIO STAMPA AIDA PARTNERS

Barbara Fortunati – barbara.fortunati@aidapartners.com

Eleonora Quesito – eleonora.quesito@aidapartners.com

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



Il gelato rappresenta un alimento “completo” adatto a tutti gli sportivi perché è allo stesso tempo rinfrescante, dissetante e in grado di restituire energia all’organismo, donando un’immediata sensazione di sollievo e ristoro dopo l’impegno di uno sforzo muscolare. Il **Prof. Michelangelo Giampietro**, Medico dello Sport e Nutrizionista, assicura come sia una merenda ideale per chi pratica qualsiasi tipo di sport. Nel tempo, infatti, l’industria del gelato ha migliorato gli ingredienti e sviluppato nuove tecnologie che hanno permesso la realizzazione di prodotti sempre più vicini alle indicazioni della scienza dell’alimentazione.

Gelato e “bufale”

Oggi le *fake news* dilagano a una velocità difficile da controllare e non risparmiano affatto l’alimentazione, anzi. L’avvento di Internet e dei social media ha contribuito enormemente alla proliferazione delle “bufale”, con la conseguenza che vengono influenzate le scelte di acquisto e di consumo delle persone in termini non sempre ottimali per la salute. **Martina Donegani**, Biologa nutrizionista, web contributor e consulente alimentare, e **Yari Rossi**, Dottore in scienze della nutrizione umana, spiegano come la *fake news* più diffusa sui gelati confezionati riguarda l’idea che siano pieni di **additivi** e **conservanti**. Nulla di più lontano dalla verità: nei gelati, infatti, i conservanti non vengono aggiunti perché non servono. Il **freddo è di per sé il miglior conservante** e, proprio per questo, la catena del freddo garantisce da sola la perfetta conservazione del gelato nel tempo.

UFFICIO STAMPA AIDA PARTNERS

Barbara Fortunati – barbara.fortunati@aidapartners.com

Eleonora Quesito – eleonora.quesito@aidapartners.com

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