

RAPPORTO SALUTE

Un gelato al posto di un pasto? Anche i nutrizionisti approvano quando è un'eccezione. E gli affari crescono

L' amore degli italiani per il gelato risale al Rinascimento, quando i Medici introdussero creme fredde all'interno dei propri banchetti. Nel corso del tempo, gelato, sorbetti e granite, sono usciti dalle sale nobiliari e hanno invaso le strade del Mondo incontrando enorme successo, anche grazie al cono da passeggio, inventato e brevettato sempre dal genio italiano - era il bellunese Italo Marchioni che lo ideò e brevettò negli Usa nel 1903. Oggi il gelato è grandemente rivalutato anche dai nutrizionisti, che lo ritengono un alimento completo che può sostituire un pranzo o una cena. Finanche arrivare ad entrare nelle diete dimagranti. Spiega la presidente della Società italiana di alimentazione (Sisa) Silvia Migliaccio: «Il gelato offre un buon apporto nutritivo ed è gratificante. Con una dieta adeguata, è possibile perdere due o tre chili in pochi giorni, concedendosi il piacere di uno, talvolta anche due, gelati al giorno. Il gelato, infatti, è un alimento con molte qualità e, anche psicologicamente, aiuta ad affrontare meglio una dieta ipocalorica. L'importante è mangiarlo come alternativa a un pasto e non come dessert». Di fatto un gelato artigianale ha un apporto calorico medio. Minore nel caso di gusti alla frutta, che forniscono circa 130 kcal per 100 grammi; maggiore per i gusti alla crema che possono arrivare a 180 kcal/100 grammi. Molto meno dell'energia sprigionata dalla pizza margherita: anche oltre le 230 kcal/100 grammi. Naturalmente si deve giocare sulla quantità. Ma considerando che un gelato medio pesa circa 200 grammi e una pizza circa 250-300, si capisce che la bilancia calo-

rica pende parecchio a favore del gelato. In più, il gelato è un alimento completo. Afferma Migliaccio: «È prodotto con latte, uova, zucchero, più caffè, cacao o frutta, tutti alimenti con buon valore nutrizionale. Mangiando, per esempio, un gelato alla crema introduciamo proteine di alto valore biologico, grassi di qualità, glucidi a rapido assorbimento e a pronta disponibilità energetica come lattosio e saccarosio. Ma apporta anche vitamine A e B2, oltre che 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 amido». Insomma, gelato sdoganato non solo come merenda o dessert. Sarà per questo che questo alimento è sempre più apprezzato, nonostante un prezzo al consumo salito del 19% secondo Coldiretti. Che sia nei gusti tradizionali o in quelli gourmet come il «more e vino cesanese» proposto dal gelatiere di Frascati Roberto Troiani, al gelato non si rinuncia. Tanto che il gelato artigianale in Italia nel 2022 ha mosso un giro d'affari di 2,7 miliardi, che salgono a 3,8 contando l'indotto. Con un impatto positivo anche sull'occupazione: circa 75mila addetti che lavorano in 39mila gelaterie sparse da Trieste in giù (dati Coldiretti). Per non parlare delle ricadute sulle imprese agroalimentari fornitrici delle materie prime alla base del gelato. Che nel 2022 ha richiesto l'utilizzo di 220 milioni di litri di latte, 64 milioni di kg di zuccheri, 21 milioni di kg di frutta fresca e 29 milioni di kg di altri prodotti nelle sole gelaterie artigianali del Paese. (riproduzione riservata) C.B.

