

**Patrizia Pellegrini**  
Naturopata Professionista Certificata n. 96 FAC  
Bioterapia Nutrizionale®  
Fiori di Bach-Riflessologia Plantare-Iridologia



Per info e visite contattare: Cell. 333.9995532  
email: mail.patriziapellegrini@gmail.com  
Per saperne di più visita il sito: [www.associazione-tone.it](http://www.associazione-tone.it)



## IL GELATO...PIACERE DEL PALATO!

di **Patrizia Pellegrini**, Naturopata

Soffice, dolce, rinfrescante: il gelato è l'alimento che mette d'accordo tutti. Vuoi perché, con la sua moltitudine di gusti, si adatta alle preferenze più disparate; vuoi perché piacevole ad ogni età, perché sa di tradizione, perché è capace di rinnovarsi in forme e sapori... ma di fronte ad un gelato è davvero impossibile dire "no".

### QUALITÀ DEL GELATO

Difficile stabilire a priori una quantità definita di **calorie** poiché l'uso di diversi ingredienti, si pensi all'impiego della panna, varia da ricetta a ricetta. Anche la quantità, ovviamente, modifica la base di calcolo e in un cono possono andare dai 35gr a quasi 1 etto di prodotto. Volendo proprio dare una cifra, in media 50gr di gelato forniscono dalle 90 alle 180Kcal. Un gelato preparato **senza additivi** tende a sciogliersi in fretta, specie d'estate, e un buon processo di preparazione, eseguito a regola d'arte, fa sì che non si formino grumi, scaglie o pezzetti di ghiaccio: se ci sono... qualcosa non va. L'aspetto del gelato dev'essere soffice, cremoso e liscio. A digestione avvenuta, poi, sarà il fisico a dirci se la qualità delle materie prime non era di prima scelta: una **cattiva digestione**, la **sete**,

il senso di pesantezza e altre sintomatologie intestinali potranno suggerirci di **non tornare** nella stessa gelateria!

### MITO E TABÙ: IL GELATO E LA DIETA

Il gelato, specie quello **artigianale** che dovrebbe garantire una qualità superiore rispetto a quello industriale, può essere facilmente inserito nella dieta, di crema o frutti, a seconda del piacere personale. La **panna**? Rende il pasto a base di gelato molto più ricco in grassi, quindi più nutriente, ma aumenta anche i fastidi digestivi nei soggetti con patologie gastriche, che di norma non avrebbero particolari fastidi dal consumo del gelato. Eccezioni a parte, quella volta che si decide di mangiare il gelato, tanto vale che la soddisfazione **sia completa**. Negli adulti infatti il gelato può essere un **buon sostituto del pasto** di mezzogiorno, soprattutto in periodi caldi quando c'è bisogno di più acqua e zuccheri semplici e meno di grassi ma, naturalmente, la sua assunzione non deve essere troppo frequente, anche perché di solito viene inserito in un pasto privo di verdura, non perfettamente bilanciato. Via libera dunque al gelato a pranzo **una o due volte** a settimana.

