

È tutta questione di quantità

Torte, cioccolato, piccola pasticceria non sono, per loro natura, nemici della salute. Ciò che conta, come in quasi tutte le cose, è non abusarne

bontà e la digeribilità dei dolci dipendono anche da altri fattori: in primis i loro componenti e le cotture. Se sono ricchi di grassi come il burro e la panna, richiedono una digestione elaborata. Senza contare che i grassi apportano nove calorie al grammo, mentre gli zuccheri scendono a quattro. Perciò nello scegliere **privilegiamo dolci a base di frutta e yogurt**, torte poco farcite, biscotti con pochi grassi, tutti più sani, digeribili e meno calorici. Quelli con il cioccolato fondente o con noci, mandorle e pistacchi sono molto validi perché la frutta secca a guscio è ricca in proteine (circa il 18-20% del peso) di buon valore biologico. La parte grassa, che aumenta il senso di sazietà, è costituita per più del 50 per cento da acidi grassi che proteggono dalle malattie cardiovascolari e dal diabete, in aggiunta a un benefico effetto su altri parametri del metabolismo, come colesterolo, trigliceridi e glicemia.

Attenzione però alle quantità perché le calorie sono molte. Per quanto riguarda il cioccolato, consiglio quello fondente, che tra l'altro meglio esprime la qualità del cacao adoperato. Ricco di flavonoidi, contiene una buona percentuale di magnesio e diverse sostanze stimolanti. Alcune a tutti note, come la caffeina e la teobromina, altre meno conosciute come la feniletilamina e l'anandamide, che intensificano l'**effetto blandamente eccitante**. Non possiamo asserire che il cioccolato faccia ingrassare come non si può dire per alcun altro dolce: è la quantità che decide. Alcuni ricercatori hanno paragonato le proprietà nutrizionali del cioccolato a quelle della frutta e della verdura attribuendogli, addirittura, un potere antitumorale. Non esistono **lavori scientifici** che lo comprovino. Tuttavia un gruppo di ricercatori dell'Università di Melbourne, dopo uno studio durato dieci anni su circa 2.000 pazienti ipertesi e terminato da poco, ha dimostrato che il consumo moderato giornaliero di **cioccolato fondente aiuta a tenere a bada la pressione arteriosa**. Se pensiamo di mangiare cioccolato a scopo curativo forse sbagliamo, ma di certo non è un errore consumarlo perché ci piace.

SOPRA: per dolcificare la tarte tatin di pere e ananas il fruttosio è una valida alternativa dietetica: il suo potere dolcificante è una volta e mezza in più rispetto a quello dello zucchero.

Zucchero: a tal punto componente fondamentale di ciò che è dolce da esserne sinonimo. Tutti gli zuccheri sono fonte di energia e non tutti dolcificano allo stesso modo. Il fruttosio per esempio, che si estrae dalla frutta, dolcifica una volta e mezzo in più rispetto allo zucchero comune ed è molto usato nei prodotti dolciari industriali. Inevitabile quindi è che il consumo di questa sostanza sia aumentato in maniera vertiginosa negli ultimi decenni. Personalmente asserisco che non sono gli zuccheri in sé a creare problemi, ma la quantità che ne assumiamo. Naturalmente **niente sensi di colpa** se ogni tanto mangiamo un bel croissant, del cioccolato, un tiramisù, un buon gelato. La cena con gli amici, il pranzo della domenica, il Natale vanno festeggiati anche con un dessert. Altra cosa è se "festeggiamo" tutti i giorni, rischiando di incappare alla fine nelle così dette malattie del benessere. Va poi detto che la



professor Nicola Sorrentino, specialista in dietologia