

***Il gelato: un'arte che richiede grande maestria***  
*Alberto Tripodi, Simona Midili, Jenny Pinca, Lara Valenti*  
*Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione – AUSL Modena*

Le prime tracce del consumo di “antenati” dell’attuale gelato si perdono diverse migliaia di anni or sono. Infatti, qualcuno fa risalire il consumo di prodotti a base di neve, aromatizzati con vari gusti, già ai tempi di Alessandro Magno e degli egizi. Si ritiene che un prodotto più simile ai gelati attuali, nasca nel 1500 in Italia, alla corte dei Medici, poi diffusosi in Francia e nel resto dell’Europa.

Oggi in Italia se ne consumano mediamente 6 Kg pro capite e il nostro paese è il primo produttore europeo seguito da Germania e Francia. In Italia si spendono circa 3 miliardi di euro all’anno per il consumo di gelato e sono attive sull’intero territorio nazionale circa 10.000 gelaterie artigianali oltre a 30.000 bar-gelaterie.

Dal punto di vista della sicurezza alimentare, a differenza di alcuni decenni fa, in cui il gelato era considerato un alimento molto delicato e potenzialmente a rischio di trasmissione di malattie alimentari, oggi esso è un alimento completamente sicuro. La tecnologia ed i nuovi macchinari, con particolare riferimento alle operazioni di pastorizzazione e successivo raffreddamento rapido, rendono il ciclo produttivo molto standardizzato ed a basso rischio di contaminazione microbica, a tutto vantaggio della sicurezza del prodotto.

Ci si può chiedere quale sia il ruolo dei prodotti di gelateria nell’ambito del regime alimentare di ciascuno di noi. Valutando le linee guida per una sana alimentazione, spesso il gelato viene accomunato ai dolci, quindi ne viene suggerito un consumo occasionale.

Forse questa semplificazione, richiede un approfondimento ed alcune precisazioni. In effetti, già la saggezza dei nostri bambini ci spinge a un ripensamento su ruolo di questo alimento. Infatti, alcuni anni fa chiedemmo a bambini frequentanti la terza classe della scuola primaria, quali ritenessero essere alimenti che “non facevano bene alla salute” e circa 1/3 di essi non incluse fra essi il gelato, a differenza di altri dolci.

Dal punto di vista nutrizionale, dobbiamo tenere distinti i gelati alla frutta acida (es. limone, arancio, fragola, ecc) che non prevedono l’utilizzo di latte, da quelli a base latte, come per esempio crema, nocciola, stracciatella cioccolato. I primi sono meno calorici ma anche meno ricchi di nutrienti rispetto ai secondi. In particolare, un cono gelato grande a base latte (160-180 gr) ha circa 350-400 Kcalorie, mentre se è a base di frutta acida il contenuto calorico non supera le 250 Kcalorie.

Alcuni tipi di gelati alla frutta, come ad esempio ananas o banana, sono preparati su una base di latte perché amano una minore acidità. Occorre anche tenere distinti i prodotti artigianali da quelli industriali che hanno generalmente una maggiore concentrazione di grassi, quindi sono leggermente più calorici.

Potrebbe sembrare una provocazione ma il gelato può avere un ruolo anche in una dieta per perdere peso? La dieta del gelato esiste veramente ed è proposta da illustri nutrizionisti italiani. Essa si basa sostanzialmente sulla sostituzione del pasto di mezzogiorno con un bel gelato alla crema e dello spuntino del pomeriggio con un ghiacciolo. E’ consigliato di non utilizzarla per più di 1 settimana, non essendo del tutto equilibrata e comunque significativamente ipocalorica. Inoltre, se non integrata con un adeguato consumo di frutta e verdura e cereali integrali, determinerebbe una riduzione di introduzione di fibre alimentari.

In conclusione, forniamo alcuni consigli:

- **Nel caso di gelati confezionati in multi porzione, come per tutti i prodotti confezionati, l’etichetta nutrizionale ci aiuta a comprendere il contenuto nutritivo. Le indicazioni nutrizionali non sono invece obbligatorie nel caso di gelati artigianali o di gelati confezionati in monoporzione.**

- **Un bel gelato può essere un adeguato sostituto di un pasto per tutti, specie nel periodo estivo.**
- **Nel caso in cui il gelato sia consumato alla fine di un pasto (come dessert) occorre limitarne la quantità e preferite i gelati alla frutta acida, che sono meno calorici.**
- **Il gelato non è controindicato in assoluto ai diabetici ma in questo caso è bene consumarlo in piccole porzioni ed a fine pasto.**
- **Il gelato va consumato lentamente per non anestetizzare le papille gustative con il troppo freddo, fattore che impedirebbe di percepire tutto il gusto di questo ottimo alimento.**