

DOLCI DI NATALE E CALORIE: ATTENZIONE A NON ESAGERARE



Cosa si mangia a Natale?

Il periodo delle **festività natalizie** è certamente uno dei momenti più attesi dell'anno, tuttavia è altrettanto temuto dalle persone che stanno **gestendo il proprio peso**. Aumentano le occasioni sociali con cene e feste, sia in ambito lavorativo, sia con familiari e amici, ma **non è sempre facile resistere alle tentazioni**. E' assolutamente giusto che i periodi festivi siano caratterizzati anche da alimenti particolari, ma va posta maggiore attenzione perché le tentazioni sono tante. Molte delle pietanze e dei dolci natalizi hanno un **elevato apporto calorico** derivato soprattutto da **zuccheri** e **grassi**, stiamo parlando di prodotti come pandoro e panettone che arrivano nei supermercati già da fine ottobre.

Può quindi capitare di acquistare e mangiare un panettone o un torrone settimane prima della **Vigilia di Natale** o dell'Epifania, continuando a consumarli **fino a fine gennaio**: questo può incidere parecchio sul nostro peso.

- Godiamoci le feste, ma cerchiamo di mangiare i dolci di questo periodo solo nei pochi giorni deputati, non per due interi mesi e mai nel quotidiano.

Le calorie dei dolci di Natale

I dolci del periodo natalizio sono tanti e nel nostro paese variano da regione a regione. Analizzarli tutti richiederebbe un libro, ma fortunatamente, dal punto di vista degli ingredienti e del valore calorico, si assomigliano molto. Vediamo quindi in dettaglio alcuni dei dolci di Natale più diffusi e analizziamo la loro tabella nutrizionale per assumerli consapevolmente.

- **Panettone**
100 grammi di panettone classico contengono mediamente 56.2 g di carboidrati, di cui 30.3 g di amidi e 22.9 g di zucchero, 10.7 g di grassi e 6.4 g di **proteine**, per un apporto calorico di **337 calorie (kcal)** per etto. Attenzione però alle quantità, perché un panettone da 1 kg viene solitamente diviso in 6 fette, quindi circa **166 g l'una**, e, in questo caso, **le calorie diventano circa 510 kcal per fetta**.
- **Pandoro**
100 grammi di pandoro contengono mediamente 49 g di carboidrati, di cui 22 g di zucchero, 20 g di lipidi (di cui 13 g di grassi saturi), 8.2 g di proteine, per un apporto calorico di **390 kcal** per etto. Anche in questo caso, una fetta media può essere di 150 g e apporta circa **585 kcal**.
- **Torrone**
100 grammi di torrone alla mandorla contengono mediamente 52 g di zucchero, 26.8 g di grassi e 10,8 g di proteine, per un

apporto calorico di 479 kcal. Tra una chiacchiera e un'altra, 100 g di torrone si mangiano in 5 minuti.

- **Pasta di Mandorle**

100 grammi di pasta di mandorle contengono mediamente 54.6 g di zucchero, 23.4 g di grassi e 9.9 g di proteine, per un apporto calorico di **455 kcal**. Una fragola o arancio di pasta di mandorle può pesare circa un etto.

- **Cioccolato al latte**

100 grammi di cioccolato al latte contengono mediamente 50.5 g di zucchero, 36.3 g di grassi (10 mg di **colesterolo**) e 7.3 g di proteine, per un apporto calorico di 552 kcal. In media, una tavoletta da 100 g è fatta di 20 quadratini di cioccolata, pertanto, anche solo mangiandone due, **introdurremo 55 kcal**.

- **Panpepato**

100 grammi di panpepato contengono mediamente 47.8 g di carboidrati, di cui 30.8 g di zuccheri, 26.2 g di lipidi (di cui 2.9 g di grassi saturi) e 9.3 g di proteine, per un apporto calorico di **585 kcal**. Un piccolo pezzo di panpepato pesa circa 30 g e può apportare **195 kcal**.

- **Panforte**

100 grammi di panforte contengono mediamente 59 g di carboidrati, di cui 28.7 g di zuccheri, 14.2 g di lipidi (di cui 1.0 g di grassi saturi) e 5.13 g di proteine, per un apporto calorico di **392 kcal**. Un piccolo pezzo di panforte pesa circa 30 g, pari a circa **130 kcal**.

- **Caramelle**

100 gr di caramelle apportano mediamente 91.6 g di zuccheri, 0 g di lipidi e 0 g di proteine, per un **apporto calorico** medio di 344 kcal. Le caramelle non sono tutte uguali ma, generalmente, possiamo dire che pesano 5 g cadauna e apportano circa **18 kcal**.

- **Marron glacé**

100 grammi di marron glacé contengono mediamente 76 g di carboidrati, di cui 58 g di zuccheri, 0.5 g di grassi e 5.13 g di proteine, per un apporto calorico di **325 kcal**. Un marrone intriso di sciroppo di zucchero e glassato pesa circa 20 g e apporta **65 kcal**, mangiarne 3 o 4 è un attimo.

Attenzione alle porzioni e alle farciture

Come abbiamo visto, il peso del dolce, la fetta, il pezzetto, etc., fanno spesso la differenza, ma calcolare la quantità in certi casi non basta. In molti locali offrono il panettone con la crema inglese o la panna montata, il pandoro viene spesso consumato con la crema chantilly o mascarpone (che è anche l'ingrediente maggiore del tiramisù) e che contiene il **40% di grassi**: una spalmatina di questo latticino (30 g) apporta 150 kcal. Meglio farcire con la panna montata, che contiene grassi ma anche aria, ed è meno calorica del mascarpone.

Voglia di dolce dopo i pasti

E' abitudine che i dolci natalizi vengano consumati dopo aver già mangiato antipasto, primo, secondo e contorni, accompagnati spesso da **vino o liquore**. Per questo motivo è bene **moderare le porzioni** oppure si può consumare il dessert con un tè al pomeriggio, così caricheremo meno lo stomaco e il nostro **fegato**.

- Il **miglior consiglio** è mangiare questi dolci solo il giorno della festa, **prediligendo la qualità alla quantità**, soprattutto se si è in sovrappeso o obesi o se sono presenti condizioni come **ipercolesterolemia**, **sindrome metabolica** o **diabete**.
- Meglio evitare di fare **colazione** nel quotidiano con panettone o pandoro durante i mesi freddi (novembre, dicembre e gennaio).

Se molti di questi dolci ci venissero regalati e dovessimo averne in grandi quantità a casa, è sempre un bel gesto portarli in centri per la ridistribuzione del cibo e fare beneficiare persone meno fortunate.

Dolci nell'equilibrata alimentazione

Secondo i principi dell'**equilibrata alimentazione**, i dolci non sono vietati, ma vanno consumati nelle giuste quantità, senza mai esagerare con la frequenza. Un altro consiglio è di prediligere **i dolci casalinghi**, fatti con ingredienti semplici e in cui possiamo controllare le quantità di zucchero e grassi (es. torta di mele, torta di carote, torta alle noci, ecc.). Una volta a settimana, una fettina di torta per colazione o merenda è uno sfizio per grandi e piccini.

- Passato il periodo delle feste, può essere una buona idea sospendere dolci e dolciumi per un paio di settimane, soprattutto se a Natale abbiamo consumato cibo, vino e altri alcolici in abbondanti quantità.
- **Per controllare meglio il tuo peso e assumere solo le calorie di cui hai bisogno** puoi provare il programma **Calorie & Menu della Salute**: riceverai **gratis 4 menu personalizzati** per il tuo fabbisogno energetico ed equilibrati in macro e micronutrienti. Troverai anche un **piano di attività fisica** adatto alle tue capacità e possibilità. Se preferisci non mangiare carne né pesce, puoi provare **la versione latte-ovo-vegetariana del programma: la dieta L.O.Ve.**

Collaborazione scientifica:

Dott.ssa Raffaella Cancellò, Nutrizionista Ricercatrice, Dipartimento di Scienze mediche e Riabilitative a indirizzo endocrino-metabolico, Laboratorio di Ricerche in Nutrizione e Obesità, IRCCS-Istituto Auxologico Italiano Milano

Bibliografia essenziale:

- **CREA - Tabelle di Composizione degli Alimenti**