

Mi compri il gelato?

Il tormentone estivo dei bambini andrebbe accolto con riserva. Vediamo come accontentarli

Tutti giorni la consuetudine del gelato accompagna i pomeriggi dei bambini al mare.

Difficile si tratti di ghiaccioli (ricchi di zuccheri sì, ma per lo meno solitamente poco calorici)!

Difficile si tratti di gelati artigianali, la cui composizione potrebbe avere un minore impatto sull'organismo.

In realtà anche i gelati artigianali "normali" sono ormai un vago ricordo, soppiantato da gusti stra-dolci al surrogato di merendine, icona di scelta alla moda per i ragazzini, a cui si aggiungono coni dai mille gusti, ulteriore fonte di calorie per il definitivo stordimento del gusto.

I più richiesti sono i gelati confezionati pubblicizzati nei bar, negli stabilimenti balneari, nei supermercati, alla stazione: i vecchi intramontabili gelati da consumare al mare, simbolo di intere generazioni.

Che fare allora? Prima di guidarvi nella scelta dei gelati, soffermiamoci su un aspetto comportamentale.

LA REGOLA: il gelato sulla spiaggia non può essere un'abitudine quotidiana. Il bambino, come l'adulto, deve sapere che, ad esempio, potrebbe averlo a giorni alterni indipendentemente dal fatto che sia "magro" o "sovrappeso"; e deve sapere anche che non può scegliere sempre il più dannoso; in altre parole deve sapere entro quali limiti può muoversi. Diversamente, mangiare senza regola può significare investire il signor "gelato" di un potere gratificante enorme, capace di conferirgli un ruolo da calmante nelle situazioni di stress o di noia. Guardate che implicazioni comportamentali può avere una distratta abitudine estiva dell'infanzia!

Tecnicamente, invece, la scelta dovrebbe ricadere sui ghiaccioli: più freschi, dissetanti, meno calorici e



praticamente senza grassi. Per le bombe-iper caloriche immesse nel mercato dell'obesità, il mio consiglio è quello di consumarne il formato "mini" ogni tanto, se proprio non riuscite a farne a meno!

A sostegno del mio consiglio vi riporto gli ingredienti di **UN GHIACCIOLO:** acqua, zucchero, succo di frutta (4%), sciroppo di glucosio-fruttosio, acidificanti (acido citrico), addensanti (farina di semi di carrube), aromi da succo concentrato;

UN FAMOSO GELATO IPERCALORICO: latte scremato reidratato, zucchero, acqua, pasta di cacao, olio vegetale, burro di cacao, latte intero in polvere, sciroppo di glucosio-fruttosio, burro concentrato, destrosio, emulsionanti, fibra di frumento, addensanti, maltodestrina, aromi.

Vorrei riflettete su questa lista di ingredienti. Se aveste un motorino che va a benzina non credo vi verrebbe mai in mente di fare il pieno di diesel, perché il motorino potrebbe smettere di funzionare. E allora perché dovrebbe essere vostra abitudine mettere nella macchina-corpo un carburante che potrebbe romperne gli ingranaggi? Una tantum è una trasgressione che si può anche accettare.

Ma voglio spingermi oltre, sul comportamento dell'adulto di oggi: che necessità c'è di fare assaggiare ad un bambino queste bombe ipercaloriche che equivalgono ad un pranzo di cibo spazzatura, senza potere saziante e dal sapore stucchevole?

Sicuri che ne valga la pena?



Monica Cimino *Nutrizionista, Specialista in Scienza dell'Alimentazione, dottore di Ricerca in Biologia Cellulare e Molecolare. Esperta di Obesità Infantile e Disturbi Alimentari, svolge attività di ricerca presso la Seconda università di Napoli SUN.*

I suoi contatti: cimino.nutrizionista@gmail.com

il sito: www.moniacimino.it Facebook: [diet coach](https://www.facebook.com/dietcoach)