

**Feste, no alla "dieta dei dolci"**

**RASSEGNA STAMPA**

**A cura di Micaela Conterio  
- Ufficio Stampa CREA**

# Feste, no alla “dieta dei dolci”

20 12 2019 di [Eleonora Lorusso](#)



C'è chi durante le feste, pur di non rinunciare ai dolci, è disposto a saltare tutto il resto. Ma gli esperti lo sconsigliano, perché porta a pericolosi picchi glicemici

Di fronte alla prospettiva delle abbuffate delle feste c'è chi segue diete preventive e chi preferisce saltare antipasti, primi e secondi pur di non rinunciare ai dolci, che in questo periodo diventano irresistibili. Ma è giusto mangiare solo i dolci per non accumulare troppe calorie o evitare eccessivi picchi glicemici? Gli esperti sono concordi: «Assolutamente no! Il picco glicemico non si evita così, anzi il carico di

zuccheri può persino essere maggiore rispetto a un pasto completo, con le inevitabili conseguenze per la salute, oltre che per la linea» premette Andrea Ghiselli, Dirigente del Centro di ricerca CREA - Alimenti e Nutrizione.

## *No alla “dieta dei dolci”*

«Sbaglia chi pensa di evitare il picco glicemico limitando il pasto ai soli dolci. L'unico modo per farlo sarebbe non mangiare. Fortunatamente lo zucchero che introduciamo mangiando è utile. Il problema si pone quando diventa eccessivo e si verifica un carico glicemico. Può capitare, insomma, che tra le lasagne, il pane e i dolci si introducano troppi carboidrati» spiega l'esperto, che aggiunge: «L'idea, però, di limitarne la quantità mangiando solo dolci è sbagliata anche perché è più facile raggiungere un picco glicemico mangiando soltanto panettoni farciti, pandoro o altri alimenti simili».

## *Cos'è il picco glicemico e perché fa male*

Maggiore è l'entità del picco glicemico, maggiori sono i possibili danni alla salute. «Più carboidrati inseriamo nel nostro organismo, maggiore è il rilascio di insulina da parte del pancreas, che viene prodotta proprio per permettere allo zucchero contenuto nei carboidrati di entrare nelle cellule. Se la quantità di zucchero è commisurata ai fabbisogni, non si verifica alcun tipo di problema. Questi sorgono quando introduciamo appunto più zuccheri rispetto a quanti ne consumiamo. In questo caso accadono due cose: da un lato gli zuccheri non bruciati si trasformano in grasso, che si accumula; dall'altro le cellule tentano di difendersi, aumentando l'insulino-resistenza. Quindi lo zucchero rimane in circolo nel sangue e questo, come in un circolo vizioso, ci porta a sentire più fame perché le cellule stesse ricevono meno zucchero. A lungo andare questo meccanismo provoca una serie di problemi e malattie croniche che vanno dal diabete all'obesità all'ipertensione fino al cancro. Oltre a una serie di altre cause, infatti, i tumori sono legati a una risposta infiammatoria generale dell'organismo».

Naturalmente tutto questo non si verifica dopo una singola abbuffata o qualche eccesso alla vigilia o al pranzo di Natale. «Il problema è che arriviamo alle feste già ipernutriti. Secondo ricerche americane, proprio nelle vacanze di Natale si mette su mediamente un chilo a testa, smaltito solo per metà. Questo significa che ogni anno, solo a Natale, si ingrassa di mezzo chilo, che in 10 anni sono 5, con tutte le conseguenze del caso per la salute» spiega Ghiselli.

## *Come evitarlo*

«Piuttosto che saltare l'intero pranzo o cena per concentrarsi sul dolce, un primo e semplice accorgimento è iniziare con la verdura. Invece di un antipasto grasso e calorico a base di pizzette o tartine, sarebbero da privilegiare verdure grigliate, insalata o pinzimonio, perché aiutano a saziare. Certo, la tentazione di cedere alla gola a Natale è più forte dei consigli dei nutrizionisti! Ma è possibile "limitare i danni" anche mangiando i dolci, semplicemente scegliendo quelli meno calorici» continua l'esperto. «Insomma, se durante la classica tombola si vuole mangiare una fetta di pandoro o panettone, ben venga, ma è meglio evitare quelli con creme e farciture a cioccolato, limoncello o altro, visto che una sola fetta può portare dalle 330 calorie in su. Qualche spicchio di mandarino, invece, può saziare e dissetare, magari alternato o accompagnato anche a frutta secca, pur senza esagerare» dice Ghiselli.

## *Non solo pietanze: occhio alle bevande!*

«Un errore da evitare è poi anche quello di pensare che la colpa delle troppe calorie sia legata solo a quello che mangiamo. Una quota importante arriva infatti anche dalle bevande. Se ci si vuole gustare pranzi e cene, allora, meglio stare attenti a quel che si beve, moderando soprattutto gli alcolici e le bevande zuccherate» consiglia il dottor Ghiselli.

## *Niente digiuno*

«Le tavolate non sono da demonizzare. Non solo sono inevitabili, ma anche auspicabili perché fanno parte della tradizione e della cultura mediterranea, che associa alle feste la convivialità con amici e parenti. Se si esagera alla sera della vigilia o durante il pranzo di Natale, è bene limitare i danni il giorno dopo. Questo non significa digiunare, perché questa non è una buona pratica. Meglio privilegiare gli alimenti di origine vegetale, che saziano e hanno poche calorie, e unire un po' di attività fisica, che aiuta a bruciare gli zuccheri in eccesso, quindi a evitare l'innalzamento della glicemia e tutti gli effetti collaterali del caso» conclude Ghiselli.