



Fuoripasto sani ?

Non contano solo le calorie: misuriamo i «nutrienti»

I criteri

Meno zuccheri, grassi saturi e sale. Più calcio, proteine, vitamine, minerali e fibre: così si valutano gli snack

Carla Favaro Nutrizionista
 © RIPRODUZIONE RISERVATA

Sarà per il caldo che porta a preferire pasti più leggeri da integrare con qualche spuntino o per il maggior tempo libero ma, in estate, ai bambini e ai ragazzi non mancano le occasioni (e la voglia) per qualche fuoripasto.

L'etichetta nutrizionale aiuta a scegliere, a patto però di non limitarsi a controllare solo grassi e calorie. È il richiamo di uno studio appena pubblicato su *Global Pediatric Health* da ricercatori dell'Università del Minnesota (Usa), i quali, utilizzando un indice calcolato tenendo conto dei nutrienti da limitare (sodio, grassi saturi, zuccheri) e di quelli da incoraggiare (proteine, calcio, vitamina D, potassio, magnesio, ferro, vitamina A, vitamina C, vitamina E e fibra), hanno valutato la "densità nutrizionale" di comuni fuoripasto.

Per capirci, se una quantità di mela che fornisce 100 kcal apporta 4,6 grammi di fibra e il quantitativo di fibra giornaliero è di 25 grammi, la fibra della mela contribuisce per il 18,4% di questa cifra. «I fuoripasto sono il punto debole dell'alimentazione — commenta Ste-

fania Ruggeri, ricercatrice del Centro Alimenti e Nutrizione

del Crea — perché spesso non facciamo attenzione alla scelta, assumendo senza accorgercene cibi ipercalorici ma privi di nutrienti importanti. Per capire quali sono gli alimenti a elevata densità nutrizionale (quindi quelli importanti, ndr) pensiamo alle verdure, ma anche alla frutta, che hanno un moderato apporto calorico ma sono ricche di potassio, magnesio, calcio, vitamina A, vitamina C, fibra. Unite a uno yogurt (che aggiunge proteine e un po' di vitamina D) costituiscono complessivamente un ottimo fuoripasto, da alternare, per esempio, 2-3 volte a settimana a frutta secca, ricca di proteine, omega 3, minerali, vitamine e fibra».

Considerare la densità nutrizionale aiuta anche a rispondere ad alcuni dubbi. Per esempio: un gelato è un valido sostituto del pasto, visto che, fra l'altro non è neanche tanto calorico (un cono grande "vale" circa 400 kcal)? La risposta è no, perché, anche a parità di calorie, il gelato non è paragonabile a un piatto di cereali e legumi o a un "secondo" con insalata mista e un panino, oppure a un panino integrale con verdure grigliate e mozzarella. Scelte, queste ultime, che contribuiscono ai fabbisogni nutrizionali fornendo, grazie alle proteine e alla fibra, più sazietà, al contrario del gelato.

A confronto

Categoria	Indice di ricchezza in nutrienti
Yogurt	55,3
Latte	52,5
Frutta	30,1
Frutta secca a guscio e semi	26,7
Cracker	5,5
Popcorn	1,4
Biscotti	-2,1
Gelato	-4,4
Torte	-11,1
Bibite zuccherate	-17,2

Fonte: modificato da Global Pediatric Health volume 4 pag. 1-6, 2017

CdS