

Conciliare una dieta sana col mangiare dei dolci o dessert è possibile. Nell'immaginario comune esiste infatti il falso mito secondo il quale chi segue una dieta sana non possa mangiare i dolci e debba privarsi di qualsiasi piacere a tavola, compresi pizza, dessert, cibi grassi e cremosi e così via. In realtà le cose non stanno affatto così. Se è vero che nel nostro modello alimentare buona parte degli alimenti dolci più popolari e diffusi viene realizzato con grandi quantità di zuccheri e ingredienti poco salutari come margarine, olio di palma e aromi, è anche vero che si possono comporre piatti dolci egualmente soddisfacenti per il palato utilizzando soltanto nutrienti e ingredienti di grande valore nutrizionale.

Colazione dolce ma sana?

Consumare una colazione dolce non è una scelta di per sé sbagliata, ma lo diventa se non contiene nutrienti ed è preparata con cibi a base di farina bianca, marmellate e dolciumi industriali. Conoscendo un po' più specificamente come utilizzare il cibo e i nutrienti è possibile mangiare qualcosa di dolce e gustoso e al contempo molto nutriente e sano ogni mattina. Banalmente, se a colazione anziché usare le fette biscottate con la marmellata - entrambi alimenti contenenti zuccheri in grande quantità e pochissimi altri ingredienti di valore - facessimo tostare una fetta di pane integrale a lievitazione naturale, aggiungessimo un trito di noci e mandorle (o altra frutta secca a piacere), miscelassimo con miele vergine e poi spalmassimo il composto sul pane, otterremmo un alimento sano senza usare lo zucchero industriale. **Frutta secca e pane integrale sono infatti cibi salutari** e il miele vergine (usato in piccole quantità) apporta anch'esso nutrienti e sostanze utili per la salute, come i composti antinfiammatori e antibatterici naturali (ma solo se è un miele vergine, non quello pastorizzato che usa l'industria).

Un altro esempio perfetto di colazione dolce sana, equilibrata dal punto di vista nutrizionale e golosa è dato dai **pancake** (in italiano *frittella*). Semplicissimi da preparare in tantissime varianti, dolci o salate, per preparare un pancake dolce basterà amalgamare assieme alcuni ingredienti come:

- Una farina di avena, di farro o di grani antichi, oppure di mandorle o cocco, perfette per garantire energia a lento rilascio, ideali per la nostra giornata;
- Uova, perfette per darci sazietà e mantenere in salute la massa muscolare grazie alle loro proteine nobili;
- Una grattugiata di scorza di limone;
- Yogurt, ricco di fermenti lattici per il benessere dell'intestino;
- Mirtilli, miniera di antiossidanti con pochi zuccheri, perfetti per la salute del cuore, della pelle e degli occhi.

I cibi dolci e sani esistono: quali scegliere in un'alimentazione
corretta

Un terzo esempio di colazione dolce ma sana e con pochissimo zucchero sono i **dessert al cucchiaino**, anch'essi molto facili da preparare. È infatti sufficiente riempire un bicchiere con:

- Yogurt bianco cremoso;
- biscotti (meglio se fatti in casa);
- polpa di cachi;
- scaglie di cioccolato fondente.

Pochi ingredienti sani e bilanciati, tanto gusto e il giusto equilibrio tra carboidrati, proteine e grassi buoni.

Cibi dolci sani per i pasti principali

E se invece volessimo mangiare qualcosa di dolce e goloso a fine pasto o durante un pasto principale? Niente è impossibile neppure in questo caso. Certo, la fetta di crostata tradizionale o il cannolo tipico siciliano non rientrano in questa casistica di sicuro, in quanto sono fatti con farine raffinate e tantissimo zucchero, come nemmeno il vassoio di pasticcini del bar sotto casa - nemmeno se il vassoio è piccolo e i pasticcini sono mignon!

I cibi dolci e sani esistono: quali scegliere in un'alimentazione
corretta



Praline fatte in casa a base di banana, fiocchi d'avena, cioccolato fondente in scaglie, crema di mandorle, miele, cannella o zenzero. Foto di Gianpaolo Usai

Non sono infatti soltanto i grassi “cattivi”, come quelli idrogenati o la margarina, a causare problemi di tipo cardiovascolare: zucchero e farine raffinate sono anch'essi estremamente negativi per il metabolismo della glicemia e dei grassi nel nostro organismo. Questi sono infatti collegati **all'aumento di colesterolo, trigliceridi e pressione alta**, poiché il loro rapido assorbimento causa picchi glicemici, stimola l'insulina (che aumenta il colesterolo LDL e i trigliceridi, riducendo l'HDL) e può portare a **infiammazione e accumulo di grasso viscerale**, [aumentando](#) il rischio cardiovascolare. La mancanza di fibre nelle farine raffinate (tipo 00) accelera questo processo, mentre farine integrali e un minor consumo di zuccheri aiutano a controllare questi parametri.

Vi proponiamo dunque anche qui **3 idee molto golose** e perfettamente salutari per dolci da fine pasto, ricche di tanti nutrienti. Un primo esempio sono delle **praline** molto semplici che possiamo definire “brutte ma buone”, a base di banana, fiocchi di avena, cioccolato fondente in scaglie, crema di mandorle, un po' di miele e cannella o zenzero se vi piace il gusto

I cibi dolci e sani esistono: quali scegliere in un'alimentazione
corretta

speziato (opzionale). Sono dei dolcetti che **non prevedono nemmeno la cottura in forno**, pertanto più salutari di quelli cotti, e più ricchi di nutrienti. Non dovrete fare altro che miscelare in una ciotola tutti gli ingredienti, dopodiché creare delle palline delle dimensioni di una piccola polpetta e mettere il tutto in frigo per qualche ora prima di consumare.

Una seconda soluzione per il fine pasto è la **torta di sola frutta** accompagnata dallo yogurt greco. Non contiene alcuno zucchero aggiunto: la dolcezza arriva dalla frutta. Ecco gli ingredienti:

- 1 banana frullata con 100 grammi di bevanda di riso e cannella;
- 300 grammi di mela tritata;
- 300 grammi di farina integrale;
- 1 bustina di lievito per dolci;
- semi, uvetta e mirtilli disidratati come decorazione finale.

Dopo aver mischiato tutto, si cuoce in forno ventilato a 120°C per 1 ora.



I cibi dolci e sani esistono: quali scegliere in un'alimentazione
corretta

La torta di sola frutta, senza l'utilizzo di zucchero. Ricetta [a cura di Alessandra Burzi](#) e ciboserio.it

Infine, vi proponiamo la preparazione di un **biscotto gelato** fatto in casa con ingredienti sani. Per prepararlo si possono mischiare ingredienti quali fiocchi di avena, farina integrale di frumento, nocciole e mandorle, burro, uova, yogurt greco o ricotta, cioccolato fondente in scaglie.

Preparare dolci saluti in casa è un'ottima abitudine, che contribuisce in maniera determinante al mantenimento di una dieta sana, ma al contempo estremamente appagante.



Gianpaolo Usai

Educatore Alimentare, ha conseguito nel 2014 il Diploma di Nutrizione presso il College of Naturopathic Medicine (UK). Fondatore di ciboserio.it, il portale sulla spesa sana e l'educazione alimentare. Si occupa dello sviluppo di progetti di educazione alimentare in tutta Italia.

I cibi dolci e sani esistono: quali scegliere in un'alimentazione
corretta



Vuoi approfondire?

**Per difendersi
dal marketing,
orientarsi tra
prodotti ed etichette,
distinguere
gli ingredienti
che fanno bene
da quelli nocivi**

**Il libro scritto
da Gianpaolo Usai
per *L'Indipendente*
insegna a fare spesa
in modo consapevole**

Acquista ora