

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

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 cucchiaio**, 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 dovete 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.

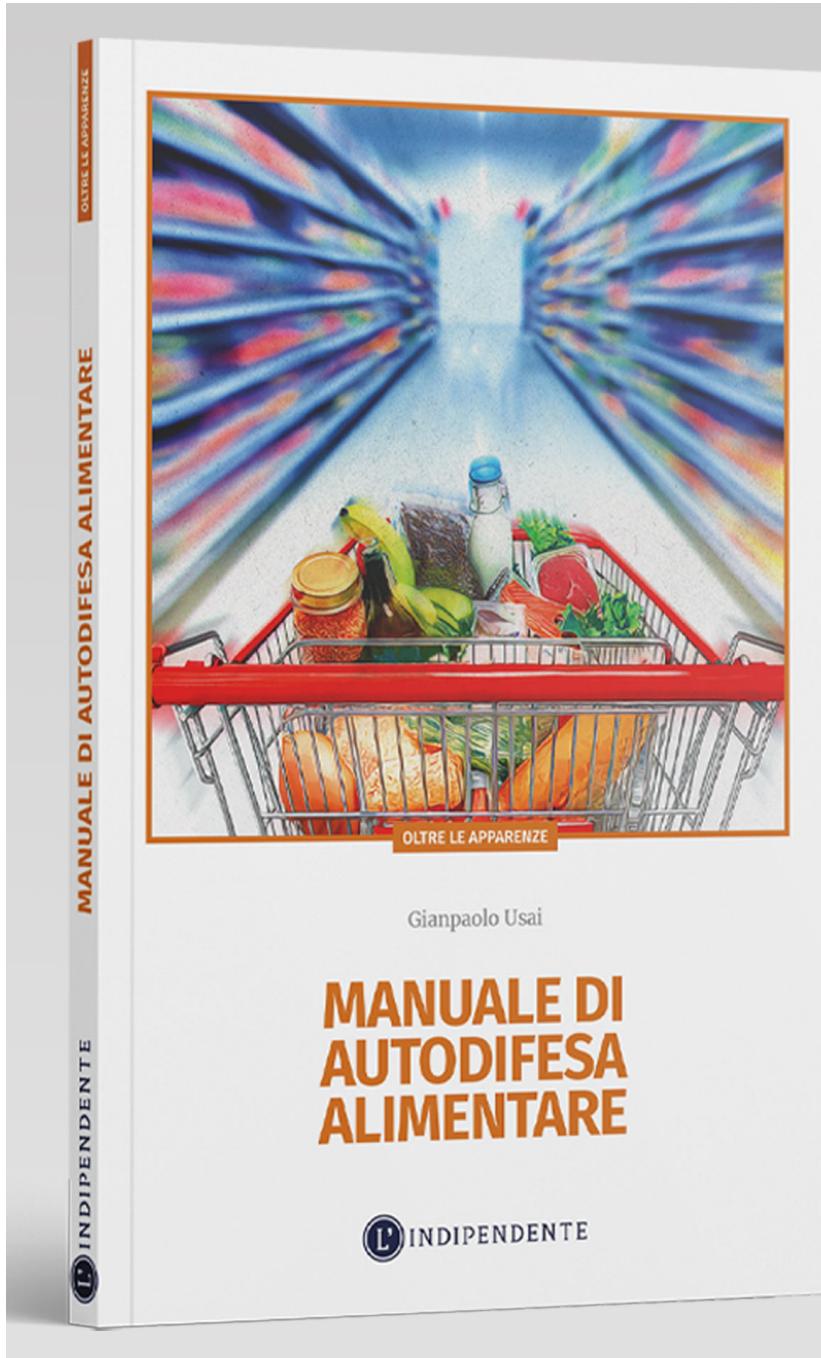
Preparare dolci saluti in casa è un'ottima abitudine, che contribuisce in maniera determinante al mantenimento di una dieta sana, ma al contempo estremamente appagante.



## 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**