

# L'attrazione fatale per il sapore dolce e ricetta gelato "sugar free"

Home > Blog > Ricette di NUTRI-lipidomica >  
L'attrazione fatale per il sapore dolce e  
ricetta gelato "sugar free"

## **NUTRI-lipidomica** Nutrizione molecolare e sana alimentazione



Il **sapore dolce** ha da sempre esercitato una forte attrazione sull'uomo, ma essendo presente in natura all'interno dei cibi non ha mai creato problemi. Questa propensione è ben nota a una parte dell'industria alimentare che l'ha sfruttata per rendere più appetibili i cibi destinati al consumo umano, infarcendoli di zuccheri (siano essi estratti da fonti naturali o prodotti artificialmente).

La crescita continua del **consumo dei prodotti zuccherati sin dall'infanzia**, ha creato una sorta di dipendenza da essi e contestualmente si è assistito ad un aumento di sovrappeso, obesità e di malattie cronico degenerative.

## I dati dell'O.M.S.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (O.M.S.) raccomanda che il consumo di zuccheri semplici sia **meno del 10%** delle calorie totali ingerite, mentre consiglia un target **inferiore al 5%** per avere ulteriori benefici per la salute (1). Questo si traduce, nel primo caso, in 50 g di zucchero in una dieta da 2.000 Kcal o in 25 g nel secondo. A titolo di esempio negli Stati Uniti, tra i maggiori consumatori mondiali di zucchero, la quantità media assunta per persona è di 126 grammi e, in generale, le percentuali maggiori si trovano nei bambini!

## Quanto zucchero e dove

- 1 cucchiaino di zucchero equivale a 4-5 g
- 1 lattina di bibita contiene circa 35 g di zucchero
- 1 vasetto da 125 g di yogurt alla frutta può contenere anche più di 15 g di zucchero aggiunto
- 100 g di biscotti ne contengono in media 25 g
- 100 g di cereali per la colazione ne possono avere dai 25 ai 37 g
- 100 g di gelato artigianale da 16 a 22 g di zucchero aggiunto

Una valida alternativa sarebbe quella di riappropriarsi del sapore dolce naturalmente presente nei cibi, sempre accompagnato da fibre vegetali (come nella frutta) e di usare zuccheri aggiunti con moderazione e nel contesto di un'alimentazione bilanciata.

La ricetta NUTRI-lipidomica

## Gelato "Sugar Free"

Una ricetta rinfrescante che consente di soddisfare la propria voglia di dolce senza sensi di colpa. Il sapore dolce è accompagnato da buona fibra, vitamine, sali minerali e antiossidanti. Una preparazione come questa risulterà avere quindi un impatto glicemico minimo con zuccheri ben bilanciati.

### Ingredienti per 2 persone

- 1 banana congelata (100-120 g circa sbucciata)
- Lamponi o frutti di bosco congelati (150 g)
- 2 cucchiaini di olio di cocco vergine bio oppure semi di vaniglia
- 1-2 cucchiari rasi di miele
- 3 cucchiari di yogurt greco oppure di yogurt di soia (in entrambi i casi al naturale)
- 1 cucchiaino di semi di chia

### Preparazione

Mettere la banana tagliata a rondelle, i frutti di bosco e il miele in un frullatore a bicchiere.



Frullare a velocità media per 1-2 minuti fino a renderli una massa omogenea, poi aggiungere lo yogurt e il cocco (o la vaniglia) con un'ultima frullata.

Preparare al momento e consumare al momento per non perdere la consistenza ottimale.

---

### Bibliografia:

(1) Guideline: Sugars intake for adults and children. Geneva: World Health Organization; 2015.

---

### Articolo a cura di:

Dr. Francesco Bonucci – *Biologo Nutrizionista*

*I consigli alimentari presenti nell'articolo non sono da intendersi sostitutivi di un piano alimentare personalizzato e sono da adattare ai casi specifici.*