



Pandoro e panettone, a Natale massimo una fetta al giorno: i consigli dei medici

Descrizione

(Adnkronos) Natale a tavola è sinonimo anche di dolci, con pandoro e panettone in prima fila. Le feste portano spesso eccessi e calorie in più. Per cercare di rimanere in carreggiata, è bene conoscere il peso dei cibi che si scelgono.

In media, in base alle etichette dei prodotti disponibili, 100 grammi di panettone classico valgono 350-360 calorie. Il pandoro classico, nella stessa quantità, arriva a 390-410 calorie. Generalmente, le fette dei dolci sono più abbondanti rispetto ad un etto. Ecco che una singola porzione di panettone fornisce 500 calorie e una di pandoro circa 600.

Con le informazioni disponibili, si arriva alla domanda: quanto panettone si può mangiare o si dovrebbe mangiare? Quanto pandoro? E' concessa una sola fetta al giorno?», dice il professor Giorgio Calabrese, medico nutrizionista specializzato in Scienza dell'alimentazione e presidente del Comitato nazionale per la sicurezza alimentare del ministero della Salute.

Non è solo questione di calorie ma anche di zuccheri, che nei giorni di festa i brindisi compresi rischiano di superare la soglia ritenuta accettabile. L'Organizzazione mondiale della sanità è molto chiara su questo: per ridurre il rischio di obesità, carie e malattie croniche, il consumo di zuccheri liberi (quelli aggiunti agli alimenti o presenti naturalmente in miele, sciroppi e succhi di frutta) non dovrebbe superare il 10% dell'apporto calorico giornaliero», spiega la Fnomceo, la Federazione nazionale degli Ordini dei medici chirurghi e odontoiatri.

Una riduzione ulteriore al di sotto del 5% (circa 25 grammi, ovvero 5-6 cucchiaini da tè al giorno per un adulto medio) fornirebbe benefici aggiuntivi per la salute. I fatidici 25 grammi di zucchero corrispondono o meno a un bicchiere piccolo di bibita zuccherata o a due biscotti industriali. Oppure, a circa un etto di panettone.

Con questi dati ulteriori, c'è spazio per ulteriore consiglio del professor Calabrese: sappiamo quante calorie ha il panettone e quanto zuccheri può contenere. Con questo identikit, quando è opportuno concedersi lo sgarro dolce? O al mattino a colazione, in alternativa ai biscotti o fette

biscottate, o come snack alle 17 per la merenda•. No, quindi, dopo pranzo come •?rinforzino• o dopo cena come •?ultimo boccone•.

•?

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Dicembre 25, 2025

Autore

redazione

default watermark