



Panettone o pandoro? La scelta Ã anche una questione di salute

Descrizione

(Adnkronos) â??

Meglio il pandoro o il panettone? Il duello tra i dolci di Natale Ã questione di gusti ma anche di salute e, perchÃ© no, di prezzo. Una fetta di pandoro o di panettone attiva mediatori fisiologici come la dopamina, la serotonina, le endorfine, gli endocannabinoidi, lâ??insulina. In pratica i dolci attivano i mediatori del piacere e della gratificazione, con effetti transitori positivi sullâ??umore. Il rovescio della medaglia, come ricorda lâ??Unione nazionale consumatori, Ã rappresentato dagli effetti negativi legati ad eccessi alimentari: un â??caricoâ?? supplementare di calorie, con conseguenze su livello degli zuccheri, colesterolo, aumento di peso, salute del cuore.

Lâ??ampia diffusione del panettone e del pandoro si Ã prestata in passato a contraffazioni e, per garantirne lâ??autenticitÃ , il DM del 22/7/2005 ha definito le norme da seguire per la loro produzione. La legge ha comunque lasciato un certo margine di manovra a pasticcerie e industria dolciaria, per cui agli ingredienti di base se ne possono aggiungere alcuni altri, come creme o glasse. In ogni caso si possono chiamare pandoro e panettone soltanto quelli che seguono il DM del 2005.

I dolci natalizi sono costituiti da materie prime come zucchero, miele, burro, amidi e frutta secca ad elevato contenuto calorico. Di conseguenza, i prodotti che ne derivano vanno consumati con moderazione. Questi sono i valori medi delle calorie contenute in 100 grammi, ripresi dalle etichette nutrizionali: panettone classico 350-360; pandoro classico 390-410; torrone classico alle mandorle 470-500; panforte 390-400; panpepato circa 580; struffoli 500-600.

Se consideriamo i consumi di singole porzioni, una di panettone ci fornisce circa 500 Kcalorie, una di pandoro circa 600, 30 grammi di panpepato o panforte danno circa 150 kcalorie, una porzione di torrone da 25 grammi circa 240 kcalorie.

Considerando che spesso i dolci sono consumati al termine dei pasti, Ã evidente che nei pranzi o nelle cene conviviali Ã molto facile superare abbondantemente le circa 2000 calorie, che dovrebbero essere il limite massimo da consumare quotidianamente.

La scelta del prodotto da portare in tavola Ã legata anche al prezzo. I prezzi dei dolci natalizi sono estremamente variabili e dipendono da vari fattori, spesso indipendenti dalla loro qualitÃ . Si trovano sul mercato panettoni industriali da 6-10 euro al Kg e panettoni artigianali ad altre i 30-40 euro al kg. Differenze analoghe si trovano per il pandoro, i torroni ed i panforti. Al termine delle festivitÃ molti dei dolci rimangono invenduti, occupando dello spazio prezioso. A questo punto gli esercenti li svendono e diviene molto conveniente acquistarli, anche perchÃ© si tratta di ottimi alimenti, che possono essere consumati in tutta tranquillitÃ .

I dolci natalizi negli esercizi commerciali (grande distribuzione, pasticcerie, forni, ecc.) sono sicuri e la sola differenza puÃ² essere qualitativa. Scegliere un prodotto a prezzo contenuto non comporta pericoli. EÃ² comunque importante leggere attentamente le etichette per verificare il valore nutrizionale e la data di scadenza, che comunque non Ã tassativa, ma solo indicativa.

Mangiare un panettone anche qualche tempo dopo la scadenza non comporta pericoli mentre sfruttare le offerte speciali puÃ² essere unâ??opportunità da sfruttare, magari per avere alimenti per la prima colazione a buon mercato. Resta lâ??accortezza di non eccedere nei consumi, tenendo presenti i fabbisogni calorici quotidiani.

â??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Dicembre 22, 2025

Autore

redazione