



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

Descrizione

(Adnkronos) Natale a tavola Ãˆ sinonimo anche di dolci, con pandoro e panettone in prima fila. Le feste portano spesso eccessi e calorie in piÃ¹. Per cercare di rimanere in carreggiata, Ãˆ 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 quantitÃ , arriva a 390-410 calorie. Generalmente, le fette dei dolci sono piÃ¹ 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 fatidica: quanto panettone si puÃ² o si dovrebbe mangiare? Quanto pandoro? EÃˆ 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 Ãˆ 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 sanitÃ Ãˆ molto chiara su questo: per ridurre il rischio di obesitÃ , 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 tÃ 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'Ã¨ spazio per l'ulteriore consiglio del professor Calabrese: sappiamo quante calorie ha il panettone e quanto zuccheri puÃ² contenere. Con questo identikit, quando Ãˆ 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