LA PAROLA AL NUTRIZIONISTA

Ecco i dolci che ti fanno dimagrire

LE REGOLE FONDAMENTALI:
SELEZIONA LE MATERIE PRIME E FAI QUALCHE SOSTITUZIONE FURBA. STARE A DIETA DIVENTERÀ UN PIACERE

Le diete che non contemplano la possibilità di mangiare, almeno ogni tanto, dei dolci sono destinate a non funzionare e a essere abbandonate in fretta. La ragione è semplice. I dolci sono buoni e sono una fonte di piacere. Regalare al palato una "coccola" di tanto in tanto, quindi, non solo si può, ma fa anche bene, perché riduce la sensazione di essere costretti a un regime punitivo. Soprattutto se si abbraccia l'idea di dieta come regime alimentare da seguire come normale e quotidiano, è necessario contemplare la possibilità di consumare torte e affini. «Il segreto è pianificare - spiega la dottoressa Sara Ciastellardi, nutrizionista e omeopata -, perché i dolci sono da considerare come un qualunque altro alimento e devono essere inseriti nella dieta tenendo conto del loro apporto nutrizionale e calorico. Non vanno quindi considerati come una portata che arriva alla fine del pasto e si somma a tutte le altre, ma vanno armonizzati con ciò che si mangia durante

L'ORARIO GIUSTO PER MANGIARLI AL MATTINO OPPURE ENTRO LE 14

Anche il momento della giornata in cui si consumano i dolci conta: per non incidere sulla dieta, l'ideale è consumarli entro le 14. Nella prima parte della giornata infatti il metabolismo è più attivo e le calorie ingerite vengono trasformate in energia anziché essere accumulate. A colazione puoi mangiare una fetta di torta accompagnata da un bicchiere di latte o da uno yogurt, oppure, se il latte è già presente in abbondanza nel dolce, completa la colazione con un kiwi o una spremuta di arancia, ricchi di vitamina C che aiuta a smaltire i grassi.

la giornata». Meglio dunque prevedere in anticipo di mangiare una fetta di torta a pranzo, in modo da limitarsi nelle altre portate (vedi box sotto), piuttosto che partire con il buon proposito di saltare il dolce per poi cedere alla tentazione.

Gli ingredienti tuoi "nemici"

Oltre a programmare i pasti in cui inserire un dolce, è altrettanto importante sceglierlo bene. Il problema principale sono gli ingredienti, sia quando i dolci li fai tu sia quando li compri già fatti. Evita allora farine raffinate e zucchero bianco, che forniscono calorie "vuote", cioè con pochissime sostanze nutrienti, e fanno impennare la glicemia. L'ideale è preferire la farina di grano integrale (guarda che nei prodotti pronti sia almeno al 50%), oppure di segale, di avena o di grano saraceno, che aiutano a tenere bassi i livelli di glucosio nel sangue e sono ricche di vitamine e minerali. Sulle confezioni dei dolci industriali, inoltre, troviamo liste di ingredienti tra i quali compaiono sigle e termini di difficile interpretazione, dei quali sarebbe meglio diffidare. «Infine - precisa la dottoressa Ciastellardi -, sono da evitare i dolci che, nell'elenco ingredienti, abbiano, ad esempio, i grassi idrogenati, nemici del metabolismo e della salute. Si tratta di grassi e oli vegetali sottoposti a processi chimici che determinano il passaggio del grasso dallo stato liquido a solido. Un esempio di grasso idrogenato è la margarina (per uso domestico però esistono quelle non idrogenate). In snack e merendine possono trovarsi poi oli vegetali (di soia, di mais, di palma) che hanno subito questo tipo di lavorazione. In etichetta è obbligatorio indicarlo, quindi, prima di acquistare un prodotto, è bene leggerla». In linea generale, comunque i dolci da preferire sono quelli fatti in casa con ingredienti scelti, possibilmente biologici. Con il fai da te è possibile, ad esempio, sostituire nella ricetta lo zucchero bianco con alternative meno rischiose per la linea, come lo zucchero muscovado (o mascobado), il malto d'orzo, il succo d'agave, lo sciroppo d'acero, il succo di mele biologico e, naturalmente, il miele: tutti più equilibrati dal punto di vista nutrizionale.

Meglio a fine pasto che da soli

Mangiare un dolce insieme ad altri alimenti (ben scelti) è meglio, perché ti consente di compensare il carico di zuccheri. Se vuoi consumare un dessert, durante il pasto mangia una bistecca o un petto di pollo e abbondanti verdure, evita invece pane, pasta o patate. Un trucco per compensare il carico di glucidi del dolce è mangiare durante il pasto un'insalata di spinacini freschi, zucchine a julienne e ravanelli, tre ortaggi con un indice glicemico basso e ricchi di fibre, che "tamponano" gli zuccheri.

QUANTO SPESSO
DUE O TRE VOLTE ALLA SETTIMANA

Puoi concederti una porzione di dolce anche più volte alla settimana, senza [illegible] la dieta. Se però si tratta di una [illegible] ad alto contenuto di zucc[illegible] superare le due volte [illegible] a tre volte alla setti[illegible] leggero e contiene [illegible] i grassi della frutta [illegible] è a base di cioccolato [illegible] L'ideale, infine, è alter[illegible] cui si mangia il dolce e quelli in cui non lo si mangia, in questo modo l'assunzione di zuccheri semplici non è continuativa e l'organismo può bruciarli più in fretta.

Spezie, ricotta e carote riducono le calorie di torte e dessert

Per soddisfare la voglia di dolce senza sensi di colpa sfrutta la grande varietà di alimenti a tua disposizione. La frutta dal sapore dolce, per esempio, usata fresca, cotta, essiccata o ridotta in purea, può rappresentare di per sé un dolce: basta aggiungere scagliette di cioccolato fondente o della cannella, e banane, prugne, mele, pere o i mirtilli diventano un gustoso dessert. «Una macedonia di frutti esotici, come mango, papaya e ananas, dolci, ma in realtà non così calorici come le creme, può essere un ottimo dessert, anche senza aggiungere nulla! E per i più golosi, via libera agli spiedini di frutta da immergere in una fonduta di cioccolato amaro», afferma la dottoressa Ciastellardi.

Con uvetta e ortaggi limiti lo zucchero negli impasti

La frutta può anche sostituire lo zucchero nelle ricette. Prova a mettere fichi, datteri e uvetta al posto dello zucchero nell'impasto dei biscotti (hanno fibre che lo zucchero non possiede), o prepara una frolla senza zucchero, farcendola poi con ricotta, noci e miele. Per le torte, invece, puoi limitare lo zucchero grazie a carote, zucca o patate dolci: vanno bollite e ridotte in purea prima di aggiungerle all'impasto.

Meno grassi se adoperi l'olio

Perché un dolce non gravi sul girovita, è anche importante limitare la quantità di grassi. «Nelle torte si può sostituire il burro con l'olio: con un cucchiaio di olio si rimpiazzano 100 g di burro - suggerisce la nutrizionista -. Per evitare che se ne senta il sapore, basta scegliere un olio delicato, come quello ligure o del lago di Garda. Nei dolci cremosi, invece, si può usare la ricotta al posto del mascarpone: per un tiramisù light si prepara la crema montando la ricotta con poco zucchero di canna integrale, poi si unisce solo dell'albume montato a neve. Se poi, si sostituiscono i savoiardi con un pan di Spagna poco zuccherato inzuppato nel caffè amaro, il risultato è delizioso e salva-dieta!».

TI PIACCIONO I DOLCI AL CUCCHIAIO? I TRUCCHI PER UNA MOUSSE MAGRA

Cremosa, morbida, golosa. Tra le varietà di dolci da inserire in un regime alimentare dimagrante, la mousse è forse la scelta migliore perché è possibile prepararla utilizzando solo ingredienti leggeri e poco calorici, con ottimi risultati. Prepara la mousse sostituendo alla panna uno yogurt bianco o un latte vegetale (di soia, di avena o di mandorle), entrambi privi di lattosio, lo

AL POSTO DEL LIEVITO USA IL BICARBONATO E NON TI GONFI

La sensazione di pesantezza e gonfiore data dai dolci è spesso causata dalla presenza di lievito di birra, che fermenta. Preferisci il bicarbonato di sodio, che ha un effetto lievitante quando viene mescolato a una sostanza acida (come yogurt, aceto o succo di limone) o portato a temperature superiori ai 70 °C. E per impasti ancora più leggeri, mescola per ogni 225 g di farina 5 g di bicarbonato e 10 g di cremor tartaro, un sale naturale dotato di un potere lievitante che non appesantisce.

LA CREMA: ECCO COME FARLA DAVVERO LEGGERA (E BUONA)

Per accompagnare la frutta, per farcire un pan di Spagna o anche da mangiare da sola, ecco una crema leggerissima: per due persone, monta 160 g di ricotta con la frusta, aggiungi due cucchiaini di scaglie di cioccolato fondente al 70%, qualche goccia di Grand Marnier, la scorza di un'arancia bio grattugiata e un cucchiaio di marmellata di marroni. La ricotta ti fornisce proteine e pochi grassi, il cioccolato è antiossidante, mentre i marroni hanno amidi che rallentano l'assorbimento degli zuccheri.

Tre consigli light

1 Aggiungi un tocco piccante

Alcune spezie hanno uno spiccato potere bruciagrassi e un gusto piccante che ben si sposa con il dolce. È il caso del peperoncino, che è snellente ed è ottimo da abbinare al cacao (ne basta uno fresco o la punta di un cucchiaino scarso di polvere per una torta intera), e dello zenzero, che aiuta a digerire ed è antiritenzione e depurativo (un cucchiaino di polvere per 200-250 g di farina).

2 Abbina le meringhe a mela o lamponi

Dolci come le meringhe sono davvero "leggeri" e possono essere gustati più spesso, a patto di abbinarli a frutti ricchi di fibre, come lamponi, kiwi o a una mela (fonte di pectina, una fibra dimagrante). Fai così: sbriciola in una coppetta due o tre piccole meringhe e mescola una mela tagliata a cubetti (oppure cotta), poi spolverizza con un po' di cardamomo, che accelera il metabolismo.

3 Sostituisci il fritto con la cottura al forno

Chiacchiere di carnevale e frittelle (meglio vuote) non sono un cibo proibito se cotte nel forno al massimo della temperatura [illegible] modo l'apporto di grassi e calorie [illegible] dolci diventano molto più facili da digerire.

zucchero del latte che appesantisce la digestione. Lo zucchero può essere ridotto a un cucchiaino a persona e, al posto dei tuorli, che contengono grassi, si possono usare solo gli albumi montati a neve, ricchi di proteine sazianti. Infine, per legare il composto, si può usare come addensante l'agar-agar, un gelificante naturale a base di alghe (lo trovi in erboristeria). Per aromatizzarla, mescola un po' di cioccolato fondente fuso a bagnomaria e un pizzico di cannella, che attiva la termogenesi e accelera il metabolismo dei lipidi.