



CONGRESSO CONGIUNTO ADI – SIO
IL GELATO: PIACERE, PROTEINE, CALCIO E VITAMINA D

VICENZA, 5 OTTOBRE 2013

IL GELATO

nella sana alimentazione



Luciana Martelletto

Servizio di Dietetica e Nutrizione Clinica Ulss 5 – Ovest Vicentino

FONTE: Indagine EURISKO/IGI (2011)

- piace al **95%** degli Italiani
- Spesso 39%
- Qualche volta 37%
- Raramente 19%



TREND PRODUZIONE e CONSUMO PRO CAPITE

GELATO INDUSTRIALE

Fonte: A.I.D.I.

Anno	Produzione (000 di kg)	Consumo pro capite (kg)
1954	20,000	0,250
1965	62,000	1,2
1970	125,000	2,3
1980	127,000	2,2
1986	180,000	3,2
1990	208,000	3,6
1995	238,300	3,8
2000	256,400	4,0
2003	278,000	4,1
2005	244,700	3,7
2006	243,150	3,6
2007	241,900	3,6

GELATO ARTIGIANALE

Fonte: Elaborazione Studi Confartigianato su dati Istat e Unioncamere – Infocamere (2011)

Regione	Gelaterie Artigianali	Var % ultimo anno	Gelaterie/100.000 abitanti
Abruzzo	890	4,4	66
Basilicata	386	0,9	66
Calabria	1278	1,5	64
Campania	3448	1,9	59
Emilia Romagna	3047	2,2	69
Friuli Venezia Giulia	847	0,9	69
Lazio	3768	2,1	66
Liguria	1418	1,1	88
Lombardia	5882	3,1	59
Marche	1004	2,9	64
Molise	214	2,4	67
Piemonte	2902	2,1	65
Puglia	2033	3,8	50
Sardegna	1329	3,2	79
Sicilia	2493	1,5	49
Toscana	2407	1,8	64
Trentino Alto Adige	665	0,0	64
Umbria	446	3,1	49
Valle d'Aosta	102	- 2,6	79
Veneto	3225	3,1	65
ITALIA	37,787	+ 2,3	62

INDAGINE condotta all'interno di una Struttura Ricreativa / Sportiva della Provincia di VICENZA nel periodo luglio – agosto 2013

230 soggetti

M 41% F 59%

Età media 27,3 anni

< 1 volta / settimana

13 %

1 - 2 volte / settimana

33 %

3 – 5 volte / settimana

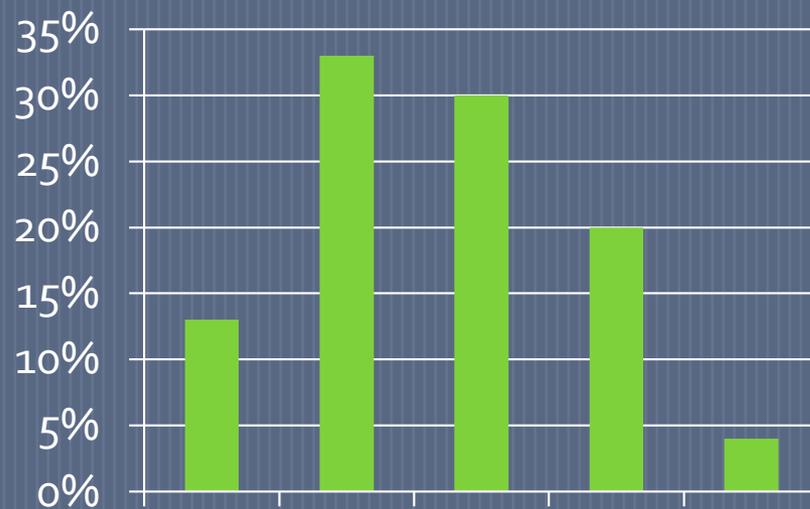
30 %

Ogni giorno

20 %

Più volte al giorno

4 %



< 1 v / sett

1 - 2 v / sett

3 - 5 v / sett

Ogni giorno

> v / giorno

Il gelato...per chi ?

- Bambini
- Anziani
- Sportivi
- Adulti



* «**Is cow's milk harmful to a child's health?**»

Agostoni C., Turck D.

J Pediatr Gastroenterol Nutr 2011 Dec; 53 (6): 594-600

* «**Homo Sapiens and Milk: a valuable food in the past and in the future**»

Arsenio L., Caronna S., Cioni F., Dall'aglio E.

Mediterr J Nutr Metab 2010; 3: 99-103



* **BAMBINI**

Fabbisogno Energetico Giornaliero

Età	Bambini	Bambine
6-7	1575	1425
7-8	1700	1550
8-9	1825	1700
9-10	1975	1850
10-11	2150	2000
11-12	2350	2150

FONTE: FAO/WHO/UNU Expert Consultation 2011 Human Energy Requirements;
LARN revisione 2012

*** MERENDA = 5 – 7 %
del fabbisogno energetico
= 140 kcal**

		Proteine g	Lipidi g	Carboidrati g	Energia KCAL
Gelato Biscotto	50 g	2,6	3,6	24,5	136

		Proteine g	Lipidi g	Carboidrati g	Energia KCAL
Gelato fiordilatte	40 g	1,2	3,2	10,8	75
Frutta fresca	150 g	0,6	0,15	16	64
Totale		1,8	3,35	26,8	139



*** Merenda Bambini**

Valori per 100 g	PROTEINE g	LIPIDI g	CARBOIDRATI g	Energia KCAL
Gelato fiordilatte	3,2	8,2	27,2	189
Crema Nocchie Cacao	6,9	32,4	58,1	537
Merendine con marmellata	5,5	8,3	69,6	358
Biscotti frollini	7,2	13,8	73,7	429
Wafers	7,1	15	77,6	454



FONTE: Tabelle di Composizione degli Alimenti - INRAN

- Facilmente reperibile, non richiede preparazione
- Fresco, goloso, invitante > Inappetenza
- Consistenza cremosa e omogenea >
Difficoltà di masticazione e/o deglutizione
- Apporto di acqua (60%) > Idratazione
- Fonte proteica ed energetica > Malnutrizione

ANZIANI



Valori per 100 g	Proteine g	Lipidi g	Carboidrati g	Energia KCAL
Gelato Fiordilatte	3,2	8,2	27,2	189
Latte intero	3,3	3,6	4,9	64

FONTE: Tabelle di Composizione degli Alimenti - INRAN

ANZIANI



SPORTIVI

DOPO l'allenamento:

- Idratazione
- ↓ T° corporea
- Ripristino riserve energetiche
- Rifornimento di costituenti plastici

Proteine del Siero di Latte:

- Alta capacità di depositare azoto nei muscoli
- Alta concentrazione di BCAAs



ADULTI

Fabbisogni Energetici per l'Adulto (30 – 59 anni)

■ Maschi

Altezza (m)	Peso (kg)	Fabbisogni Energetici (kcal/die) per LAF			
		1,45	1,6	1,75	2,1
1,70	63,6	2325	2564	2805	3365
1,80	71,3	2450	2709	2960	3550

■ Femmine

Altezza (m)	Peso (kg)	Fabbisogni Energetici (kcal/die) per LAF			
		1,45	1,6	1,75	2,1
1,60	56,3	1830	2085	2280	2735
1,70	63,6	1975	2180	2385	2860

Spuntino

5–7% Fabbisogno Energetico Giornaliero = **160 kcal**



		Proteine g	Lipidi g	Carboidrati g	Energia KCAL
Gelato Panna Cacao	80 g	2,3	5,6	25,2	160



		Proteine g	Lipidi g	Carboidrati g	Energia KCAL
Gelato Fiordilatte	40 g	1,28	3,2	10,8	76
Muesli	10 g	0,97	0,6	7,2	38
Frutta fresca	100 g	0,4	0,1	10,7	43
Totale					157

Pasto

30-35% Fabbisogno Energetico Giornaliero = **700 kcal**

Integrazione ad un pasto leggero

- *Fibra e Glucidi*

- *Basso indice di sazietà*

	Quantità	PROTEINE g	LIPIDI g	CARBOIDRATI g	Energia KCAL
Nasello	130 g	22,1	0,39	/	92
Carote	100 g	1,1	0,2	7,6	35
Pomodoro	100 g	1,2	0,2	2,8	17
Zucchine	100 g	1,3	0,1	1,4	11
Pane	60 g	4,8	0,3	38,1	174
Olio	10 g	/	9,99	/	90
Mela	150 g	0,6	0,15	15	67
Cono panna cioccolato	75 g	3,8	11,6	26,1	218
TOTALE		34,9	22,9	91	704
		19%	29%	52%	



DIETE IPOCALORICHE

- ↑ Compliance
- Prodotti Industriali:
 - porzionati
 - maggior presenza di aria > ↑volume ↓densità energetica



DIETE IPOCALORICHE

- **«Increased consumption of dairy foods and protein during diet – and exercise – induced weight loss promotes fat mass loss and lean mass gain in overweight and obese premenopausal women»**

Josse AR, Atkinson SA, Tarnopolsky MA, Phillips SM

J Nutr 2011 Sep; 141 (9): 1626-34

- **« Effect of dairy consumption on weight and body composition in adults: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled clinical trials»**

Abargouei AS, Janghorbani M, Salchi-Marzijarani M, Esmailzadeh A

Int J Obes (Lond) 2012 Dec; 36 (12): 1485-93

- **«The relationship between high-fat dairy consumption and obesity, cardiovascular and metabolic disease»**

Kratz M, Baars T, Guyenet S

Eur J Nutr 2013 Feb; 52 (1) 1-24

GELATO

- Picevolezza, golosità
- Facile reperibilità, praticità di consumo
- Ampiezza dell'offerta di varietà e formati
- Ingredienti: latte, panna, zucchero, uova....



ALIMENTO

PROTEINE

Proteine del Siero di Latte:

- Deposito Azoto muscolare
- Immunostimolazione
- Alta concentrazione di BCAAs
- Effetti antiipertensivi (*casokinine*)
- Forniscono Glutamina / Acido Glutamico (5 g /100 g P)
- Alto valore biologico



FONTE: «Il gelato e la pasticceria artigianale entrano in corsia: perché rinunciare? LIUZZI M, ADI Magazine, Dicembre 2010; Burgerstein, Handbuch der Narstoffe; HAUG, Heidelberg 1997

CALCIO e FOSFORO

Ca = 85 mg/ 100 g gelato al latte

P = 165 mg/100 g gelato al latte

↑ Assorbimento (*lattosio e caseina*)

FONTE: Tabelle di composizione degli alimenti – INRAN

VITAMINA D

«The association between 25-Hydroxyvitamin D concentration and consumption frequency of vitamin D food sources in korean adolescents»

Areum Yu, Jinye Kim, Cran Kwon, Se-Young Oh, Junghyun Kim, Yoon Jung Yang
Clin Nutr Res 2013 July; 2 (2): 107-114

GELATO

- I neuroscienziati dell'Institute of Psychiatry di Londra hanno provato che mangiare gelato dà al cervello lo stesso piacere di quando si vince denaro o si ascolta la propria musica preferita
- Grazie ad un software messo a punto da 2 scienziati informatici dell'Università di Amsterdam, capace di mettere in relazione i mutamenti dei tratti del viso con le emozioni provate, sono state analizzate le espressioni facciali di 300 volontari mentre mangiavano alimenti di uso comune: ne è emerso che quando gli Italiani consumavano gelato, l'86% esprimeva **felicità**; per il cioccolato la percentuale era del 61%

Fonte: Indagine UNILEVER 2006





GRAZIE per l'attenzione