

È convinzione diffusa che la pizza sia acerrima nemica della linea e, non di rado, questo piatto viene additato quale responsabile unico dei nostri "chili in più"!

"Niente di più inesatto!", risponde il Prof. Nicola Sorrentino, specialista in Scienza dell'Alimentazione e Dietetica a Milano.

Che cosa pensa Lei, in qualità di dietologo, della pizza?

È un alimento gustoso e completo poiché contiene proteine, carboidrati e grassi.

Un alimento di facile digeribilità, anche se a tale proposito è giusto precisare che la digeribilità dipende soprattutto dall'impasto. Se l'impasto è pesante, è ovvio che si ha difficoltà nella digestione, ma è un problema che non ha niente a che vedere con la pizza in sé come alimento.

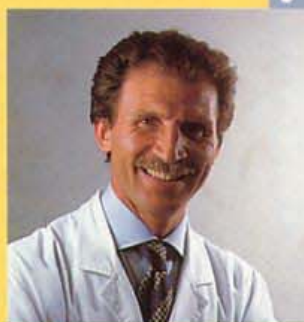
Quante calorie normalmente contiene una pizza?

Le calorie, in genere, variano a seconda della pizza che si ordina. Oggi, poi, avendo la possibilità di scegliere un'infinita varietà di pizze (dalla margherita a quella con frutta per dessert) è abbastanza difficile stabilire con esattezza una tabella delle calorie. Diciamo che 100 grammi di pizza margherita contengono 569 calorie, così suddivise: 40 milligrammi di colesterolo, 12 grammi di grassi e 111 grammi di carboidrati.

Si può mangiare la pizza durante una dieta?

Certamente. Chi è a dieta può inserire la pizza nel proprio menù, magari può sostituire la mozzarella con delle verdure: questo piccolo espediente diminuisce il numero delle calorie.

Ciò non significa che la pizza margherita o gli altri tipi di pizza non siano adatti in una dieta, bisogna semplicemente considerare questo piatto un perfetto sostituto del pranzo ■



A cura del
Prof. Nicola Sorrentino