

Dott.ssa **Marzia Spadini**
Biologa Nutrizionista
n° iscrizione albo: AA_075375
C.F. : SPDMRZ89C62F844E
Via C. Battisti 42/a, Terni
Via Tuderte 428/a, Narni Scalo
Via Madonna del Terraglio 8 Verona
mobile: 328 5820471
email: marziaspadini.nutrizionista@gmail.com

Relazione

Il pampepato è un dolce natalizio tipico della tradizione umbra e nello specifico della tradizione ternana.

Come Biologa Nutrizionista ho voluto analizzare dal punto di vista nutrizionale i vari ingredienti.

Per quanto riguarda il cioccolato, l'ingrediente più salutare è il cacao la cui quantità correla con le proprietà del prodotto finale. Sarebbe cosa buona scegliere cioccolato almeno al 70%. Secondo alcuni studi, infatti, il cioccolato perderebbe le sue proprietà anti-ossidanti e cardio-protettive quando viene accompagnato dal latte il quale catturerebbe le epicatechine (sostanze che agiscono sulle fibre muscolari del cuore consentendo la flessibilità delle arterie) impedendone l'assorbimento intestinale. Il cioccolato, inoltre, stimola la produzione di serotonina (ormone secreto dal cervello) che ha azione eccitante e antidepressiva.

La frutta secca può essere suddivisa in glucidica (ricca di zuccheri e povera di grassi) e lipidica (ricca di grassi e povera di zuccheri). Al primo gruppo appartiene l'uvetta. Al secondo gruppo noci, nocciole, mandorle e pinoli. La frutta secca lipidica grazie al contenuto di fibre e di acidi grassi mono e poli- insaturi esercita un'azione protettiva nei confronti delle cosiddette malattie del benessere: diabete, ipercolesterolemia, obesità. È anche ricca di proteine e particolarmente energetica. È importante utilizzare frutta secca con il guscio, il quale mantiene inalterate le proprietà che in caso contrario andrebbero perse.

Il miele -composto da zuccheri quali glucosio e fruttosio ma anche da acqua, acidi organici, enzimi e particelle solide provenienti dalla raccolta del nettare- ha diversi effetti sul nostro organismo: idratanti e cicatrizzanti a livello cutaneo, anti-infiammatori sull'apparato respiratorio, ipotensivi sull'apparato cardiocircolatorio, mentre a livello dell'apparato digerente regolarizza la flora batterica e l'attività secretoria dei succhi gastrici migliorando l'assorbimento di calcio e magnesio.

Dott.ssa **Marzia Spadini**
Biologa Nutrizionista
n° iscrizione albo: AA_075375
C.F. : SPD MRZ89C62F844E
Via C. Battisti 42/a, Terni
Via Tuderte 428/a, Narni Scalo
Via Madonna del Terraglio 8 Verona
mobile: 328 5820471
email: marziaspadini.nutrizionista@gmail.com

La cannella e il pepe nero sono due spezie con proprietà antiossidanti e antidislipidemiche: la cannella riduce i livelli alti di colesterolo e trigliceridi nel sangue, la peperina ha un ruolo nel favorire i processi di digestione e assorbimento dei nutrienti a livello del primo tratto intestinale.

Un pampepato fornisce circa 500Kcal, perciò è un alimento ad alta densità energetica. Se inserito nel contesto di un regime alimentare salutare con una buona dose di attività fisica può far parte di un piano nutrizionale. Si potrebbe pensare di proporlo agli sportivi in sostituzione delle barrette energetiche, e quindi di poterlo consumare anche al di fuori di questo meraviglioso periodo che è il Natale.