



Panettone o Pandoro? Scopriamo qual è meglio

Panettone, pandoro e aumento di peso...

Ogni dicembre torna puntuale il grande dilemma: "*Panettone o Pandoro?*" Una scelta che sembra innocua, ma che spesso porta con sé una serie di timori: «Mi farà aumentare di peso?», «Rischio di compromettere i risultati ottenuti con la dieta?», «È vero che il metabolismo "si blocca" durante le feste?».

Non è raro che, durante le visite, molti pazienti arrivino con una preoccupazione ricorrente: «*Arrivano le feste... rovinerò tutto*». Ma questa convinzione ha realmente un fondamento? Oppure si tratta di un'idea radicata più nella paura che nei dati?

Per rispondere in modo chiaro e basato su evidenze, è necessario andare oltre miti e luoghi comuni.

In questo articolo vediamo come si modifica (o non si modifica!) la composizione corporea, e qual è il reale impatto sul bilancio energetico quando si consumano dolci come panettone e pandoro.

L'obiettivo non è banalizzare la questione, né "assolvere" i dolci natalizi, ma offrire una visione realistica, aggiornata e utile: comprendere come questi alimenti possano essere inseriti in modo strategico e consapevole anche in "periodo di DIETA", senza trasformare le feste in un periodo di rinunce o, al contrario, di perdita di controllo.

Un approccio basato sulla fisiologia, sui dati e sulla consapevolezza permette di vivere il Natale con equilibrio: senza sensi di colpa, senza rigidità e con la certezza che non è una fetta di panettone a cambiare la nostra salute o la nostra forma fisica.

Peso sulla bilancia e composizione corporea: non sono la stessa cosa!

Un punto cruciale è distinguere tra **peso corporeo totale** (quello che vediamo sulla bilancia) e **composizione corporea**.

La bilancia misura solo un numero che non dice nulla sulla composizione né *da cosa* deriva: acqua, glicogeno, massa grassa, massa muscolare. (in questo articolo avevo già scritto riguardo alla mass grassa www.ilbiologonutrizionista.net/articoli/composizione-corporea/)

Evidenze scientifiche mostrano che l'aumento di massa grassa è legato a un bilancio energetico positivo **PROTRATTO NEL TEMPO** (maggiore energia accumulata, minore energia consumata) e che la distribuzione tra massa magra e massa grassa dipende da numerosi fattori tra cui: composizione della dieta, orari dei pasti, attività fisica e altri fattori fisiologici. (*Cancer Causes Control* (2017) 28:247-258)

Per questo, **quello che conta realmente è la composizione corporea**, in particolare la quantità di massa grassa e (spoiler) non è certo un extra natalizio isolato a modificarla in modo significativo. Per vedere aumenti stabili nella massa grassa servono settimane, mesi di bilancio energetico positivo, non "solo" pochi giorni di pranzi in famiglia. Così come allo stesso modo, serve tempo per vedere scendere la massa grassa.

Nel breve periodo, dopo un pasto abbondante, il peso aumenta soprattutto per:

- Maggior contenuto di acqua trattenuta (risposta fisiologica corretta);
- Scorte di glicogeno muscolare ed epatico;
- Processi digestivi.

Si tratta di variazioni transitorie, che non equivalgono a "grasso in più".

BILANCIO ENERGETICO: PERCHÉ NON È IL SINGOLO DOLCE A FARE LA DIFFERENZA

Dal punto di vista fisiologico, l'aumento di peso è la conseguenza di un bilancio energetico cronicamente positivo: per un periodo abbastanza lungo introduciamo più energia di quella che consumiamo.

Tradotto in pratica:

- **Una fetta di panettone ogni tanto, inserita in un contesto di alimentazione equilibrata, non è un problema, ANCHE IN "PERIODO DI DIETA"!**
- **Panettone o pandoro tutti i giorni, per tanto tempo, possono invece contribuire a un aumento di grasso soprattutto SE SONO IN ECCESSO calorico CRONICO.**

Il focus deve passare dalle "cose proibite" alle abitudini ripetute!

Cosa contengono panettone e pandoro?

Panettone e pandoro sono dolci da ricorrenza, ad **alta densità energetica**, ricchi di zuccheri semplici e grassi, spesso con una quota importante di grassi saturi.

Se guardiamo alle tabelle nutrizionali di diversi panettoni artigianali e industriali, troviamo in media:

- x kcal;
- y grammi di grassi di cui z grammi saturi;
- k grammi di carboidrati;
- e soprattutto v grammi di proteine.

Cosa contengono veramente? **Gioia per il palato e momenti di Natale, socialità e famiglia.**

Qual è il migliore? **Quello che ti piace di più.**

Non sono alimenti "leggeri", ma non sono "veleno" da eliminare a tutti i costi.

Il punto è **quando li consumiamo nella giornata e con che frequenza li consumiamo.**

Per i curiosi che vogliono vedere i valori medi nutrizionali di un panettone: <https://www.alimentinutrizione.it/tabelle-nutrizionali/216000>

Quando inserire panettone e pandoro?

Panettone e pandoro possono essere inseriti con buon senso in due momenti chiave:

1. **Colazione**, ad esempio al posto di altri dolci da forno:
 - o Una porzione moderata può sostituire brioche o fette biscottate con crema spalmabile o altri dolci.
2. **Spuntino per l'attività fisica**, soprattutto se l'allenamento è intenso (e a distanza di almeno 1 ora dall'attività, ora e mezza se l'attività è acquatica).
3. Una **merenda differente dalle abitudini**.

La condizione indispensabile è che **non vengano aggiunti "in più" rispetto a quanto si mangia di solito**, ma **sostituiscano** altri alimenti nell'occasione, precisando che non sono alimenti specificatamente indicati per l'attività.

Quante volte posso mangiare panettone o pandoro?

Anche se gestiti bene, resta il fatto che panettone e pandoro sono dolci ricchi di:

- **Zuccheri semplici;**
- **Grassi prevalentemente saturi.**

Per questo è ragionevole considerarli **un consumo occasionale**, non quotidiano.

Nella pratica:

- Ottimo se presenti qualche volta a settimana durante le feste di Natale,
- Meno bene se finiscono sul tavolo **tutti i giorni per settimane**, magari insieme ad altri dolci (biscotti, torroni, cioccolatini, ...).

È la **ripetizione nel tempo** a trasformare un alimento da consumo festivo occasionale in un *fattore di rischio* per il bilancio energetico e la composizione corporea.

4 consigli pratici per il periodo delle feste

1. **Normalizza il contesto, non demonizzare il singolo dolce.**
Continua a fare pasti regolari, con verdure, proteine adeguate e cereali integrali: il dolce si inserisce in questo quadro.
2. **Decidi in anticipo quando mangiare panettone/pandoro.**
3. **Attenzione alle porzioni:** una fetta di dimensioni "di buon senso" è equilibrata.
4. **Mantieniti in movimento anche durante le feste.**

Il vero focus: massa grassa e stile di vita

Quindi:

- Non è "il pranzo di Natale" o "quelle due fette di panettone" a cambiare la tua massa grassa.

- Sono **mesi o anni** di scelte poco bilanciate e disordinate porzioni abbondanti, sedentarietà, eccesso o carenza di nutrienti e assenza di consapevolezza alimentare a determinare il quadro della COMPOSIZIONE CORPOREA.

In un percorso con il nutrizionista, la valutazione della composizione corporea (tramite misure antropometriche, plicometria o impedenziometria) permette di distinguere:

- Se il peso perso o guadagnato è soprattutto **acqua/massa grassa**;
- Se è coinvolta la **massa "magra"** (muscolo, limitatamente a stime per molte valutazioni).

Questo approccio è essenziale per non sopravvalutare le oscillazioni di pochi giorni e per lavorare sugli aspetti che contano davvero nel tempo, per salute, forma fisica, performance e benessere.

Imparare a gestire i dolci, invece di demonizzarli, è parte integrante di un percorso nutrizionale moderno e sostenibile.

Se desideri capire come inserire i dolci di Natale nella tua alimentazione, rispettando i tuoi obiettivi di salute, una consulenza personalizzata può aiutarti a trasformare le feste da fonte di ansia a un momento di piacere autentico, in cui goderti momenti sociali/famigliari... sentendoti comunque in equilibrio con te stesso.

P.S.: io adoro il panettone classico con i canditi e l'uvetta!

Biologo Nutrizionista

Dr. Massetti Alberto