

# Le gallette di mais fanno ingrassare? Facciamo chiarezza

scritto da Francesca Trasimeno | 22/06/2020



**Chi decide di mettersi a dieta spesso sostituisce il pane con agglomerati di cereali, di scarso peso e nessun sapore. Ma davvero sono alimenti meno calorici?**





Galette di riso con pomodoro e formaggio (Foto © GdG).

**Le gallette di mais fanno ingrassare?** Se lo chiedono in tanti e soprattutto coloro che, volendo perdere peso, sostituiscono il pane appunto con le **gallette di mais o di riso**? Cerchiamo di capire se è davvero una soluzione ottimale dal punto di vista nutrizionale e, per farlo, bisogna riconoscere che esistono molte convinzioni sbagliate sulle **caratteristiche delle gallette di mais**.

### **Produzione e proprietà delle gallette di mais, e simili**

In commercio si trovano **gallette a base di riso, mais, farro o grano saraceno**. Per la loro produzione, l'industria alimentare si avvale della tecnica dell'**estrusione**, utilizzata anche per la lavorazione delle materie plastiche e che, nel caso delle gallette, serve a trasformare i cereali in chicco.

In particolare l'estrusore sottopone i cereali ad altissime temperatura e pressione, questo gonfia letteralmente i chicchi che prima perdono acqua e poi vengono assemblati per ottenere il prodotto finale ossia la galletta.

### **Pane o gallette: proprietà nutrizionali a confronto**

Per effetto del processo di lavorazione, le gallette risultano leggere e voluminose e questo induce a ritenere che siano anche più salutari rispetto ad una buona fetta di pane. In realtà va detto che, per una serie di motivi, qualitativamente le **gallette non rappresentano una valida alternativa al pane** o ad altre fonti di carboidrati. Il trattamento drastico a cui sono sottoposte comporta una minimizzazione dei nutrienti contenuti naturalmente nei cereali e, inoltre, il processo di estrusione

induce un **innalzamento dell'indice glicemico del prodotto**.

## Indice glicemico gallette di mais

L'**indice glicemico** è un parametro che descrive la **qualità del carboidrato contenuto nei cibi** e la velocità con cui questi innalzano la glicemia nel sangue rispetto a un alimento standard. In altre parole, rappresenta **il rapporto in percentuale tra la risposta glicemica** indotta da 50g di CHO (carboidrati) contenuti in un alimento **e quella ottenuta dopo l'ingestione** di 50g di CHO di un prodotto di riferimento (es. pane bianco o zucchero).



Bruschette di pane condite con fantasia (Francesca Trasimeno).

Per fare un confronto molto chiaro tra gallette e pane, basti pensare che l'**indice glicemico delle gallette è di circa 90-100 mg/dL**, quindi piuttosto elevato, mentre quello del pane è di circa 40-70 a seconda che sia integrale, ai cereali o bianco.

Alimenti ad alto IG, come le gallette, non garantiscono una sazietà prolungata (infatti dopo poche ore si avrà nuovamente fame) e portano a un aumento rapido della glicemia, il che può indurre a **insulino resistenza** se protratto nel tempo.

Infine, si può dire che, a parità di peso, non solo le gallette hanno un alto indice glicemico ma **sono decisamente più caloriche del pane**. Infatti, 100g di gallette corrispondono a circa 380 kcal, contro le 220-250 kcal del pane.

## Conclusioni

Sulla base di quanto descritto, **mangiare gallette di mais o di altro tipo** al posto del pane **non è la scelta più dietetica**, non soltanto dal punto di vista calorico ma soprattutto per le diverse proprietà qualitative dei due alimenti. Questo non significa che le gallette vadano escluse totalmente



ma di certo è meglio prediligere il pane che è anche più nutriente.



Pane fatto in casa (Francesca Trasimeno).

Anche la scelta del pane, però, va fatta con criterio. È sempre meglio comprare pane fresco o addirittura **prepararlo in casa**, evitando quello confezionato soprattutto se arricchito di conservanti o alcool.

Il nostro consiglio, per il pane confezionato come per tutti gli alimenti in generale, è sempre quello di leggere bene l'etichetta nutrizionale.