



Ma le uova di Pasqua “zero” sono davvero dietetiche?

Una guida pratica per scegliere il cioccolato più adatto al proprio regime alimentare, con i consigli della nostra esperta, la biologa nutrizionista e antropologa Livia Galletti

“Zero zuccheri”, “senza lattosio”, “vegan”. Le **uova di Pasqua 2026**, e in generale il mercato dolciario, parlano sempre più il linguaggio del benessere, intercettando una domanda in crescita: quella di un consumatore attento, che cerca alternative più leggere senza rinunciare al rito del dolce.

Negli ultimi anni il segmento “**free from**” ha visto crescere l’offerta, con proposte che spaziano dall’artigianale al mainstream. Realtà come **Grezzo Raw Chocolate**, **Probios** o **Choco Zero** puntano su formulazioni vegan o prive di zuccheri aggiunti e/o lattosio, mentre marchi come La Perla di Torino, Venchi o Lindt affiancano linee “senza” a produzioni più tradizionali.

Il risultato è un’offerta in cui convivono approcci diversi: da un lato il **posizionamento salutistico**, dall’altro un’evoluzione del prodotto che punta su qualità del cacao e lavorazioni sempre più accurate.



Choco Zero ha lanciato un'intera linea di prodotti "senza" per la Pasqua 2026 (Foto © Choco Zero).

Dietro i claim, tuttavia, la domanda resta aperta: quanto sono davvero dietetiche queste proposte? E come scegliere le uova di Pasqua più adatte?

Abbiamo chiesto il parere alla dottoressa **Livia Galletti**, [biologa nutrizionista attiva a Bologna](#), il cui approccio è orientato alla **nutrizione funzionale** e alla personalizzazione dei percorsi alimentari.

Uova di Pasqua zero zuccheri, tra linguaggio salutistico e realtà nutrizionale

Le **uova di Pasqua "zero zuccheri"** vengono spesso percepite come alternative più leggere, ma il rischio è che il linguaggio anticipi – e distorca – la realtà nutrizionale.

«Il cioccolato veramente zero zuccheri è la massa di cacao al 100%, che non è però sempre apprezzata e soprattutto è difficile da lavorare per ottenere la forma dell'uovo – spiega **Livia Galletti** -. Ciò che troviamo in commercio sono prodotti senza zuccheri aggiunti: significa che non viene utilizzato saccarosio o destrosio, ma edulcoranti artificiali o dolcificanti naturali come stevia o maltitolo».

Un lessico che, secondo l'esperta, può risultare fuorviante: «Questo tipo di comunicazione **rafforza una visione riduttiva della nutrizione**, che considera i cibi come somme di calorie e macronutrienti e le persone come sistemi meccanici. Si ignorano così le dimensioni emotive, culturali ed edonistiche del cibo, con il rischio di generare rigidità e false credenze, soprattutto nei più giovani».

Uova di Pasqua dietetiche: attenzione alle etichette



Dott.ssa Livia Galletti, biologa nutrizionista.

Molti consumatori cercano uova di Pasqua dietetiche pensando di ridurre calorie e zuccheri, ma è importante distinguere tra **prodotti senza zucchero** e **prodotti realmente meno calorici**.

Secondo l'esperta, eliminare ingredienti come lo zucchero o il lattosio non significa eliminare le calorie. Il cioccolato resta, infatti, un **alimento molto energetico** per la presenza dei grassi del burro di cacao.

«Oggi il rischio è confondere il marketing con la nutrizione: “senza zucchero” non significa automaticamente salutare», osserva la dott.ssa **Galletti**.

Il punto di partenza resta l'etichetta. «Le etichette sono la carta d'identità degli alimenti: bisogna guardare prima la lista degli ingredienti e solo in un secondo momento la tabella nutrizionale».

Il **fenomeno “free from”** nasce da esigenze reali, come nel caso del senza glutine per i celiaci o del senza lattosio per gli intolleranti – ma si è progressivamente ampliato.

«Oggi, anche per effetto di spinte commerciali e della disinformazione sui social, questi claim sono stati estesi oltre la reale necessità. – avvisa l'**esperta** – E i consumatori stessi alimentano il meccanismo: più acquistano prodotti “free from” senza averne bisogno, più il mercato li propone».

Tornando dunque alla lettura dell'etichetta, Livia Galetti raccomanda di valutare quale tipo di dolcificante viene usato al posto dello zucchero. **Eritritolo**, **maltitolo** e **stevia** sono oggi le alternative più diffuse, ma con caratteristiche diverse in termini di apporto calorico e impatto glicemico.

Cioccolato senza lattosio e vegan: quando ha senso

Stesso discorso per le proposte “senza lattosio”: la loro utilità è legata soprattutto a esigenze digestive, non a una riduzione calorica. In questo senso, il fondente puro rappresenta spesso una scelta già naturalmente priva di lattosio e ricca di composti bioattivi utili.

Lo stesso vale per il **cioccolato vegan**: la scelta può essere etica o personale, ma non implica automaticamente un minor apporto calorico.



La lettura dell'etichetta permette di valutare il tipo di dolcificante usato al posto dello zucchero (Foto creata con IA).

Qual è la scelta più equilibrata?

Alla luce delle diverse opzioni oggi disponibili, la soluzione più equilibrata resta spesso quella meno estrema.

«In un'alimentazione equilibrata, il **cioccolato fondente è un'ottima scelta**: contiene pochi zuccheri semplici, grassi vegetali e sostanze bioattive come i polifenoli, utili per la salute», sottolinea Galletti.

Ecco, quindi, che un **fondente di alta qualità**, con percentuali tra il 70% e il 90%, consumato in quantità moderate può rappresentare un'alternativa più sostenibile rispetto a prodotti altamente riformulati.

L'indicazione da seguire è anche di tipo comportamentale: «Il cioccolato delle uova di Pasqua si conserva a lungo, quindi non è necessario consumarlo rapidamente. Si può gustare nel tempo e, se in eccesso, possiamo anche congelarlo per riutilizzarlo successivamente».

Moderazione come criterio guida

Quindi per tornare alla domanda iniziale: le uova pasquali “zero zuccheri” non sono un’illusione, ma nemmeno una scorciatoia. Rappresentano piuttosto una delle traiettorie del mercato dolciario contemporaneo, sempre più orientato alla personalizzazione e all’inclusività.

«La differenza, per il consumatore, non sta nella promessa in etichetta ma nella capacità di interpretarla», conclude **Livia Galletti**.

Anche a Pasqua, quindi, la regola resta la stessa: non eliminare, ma scegliere con maggiore consapevolezza.

Data di creazione

27/03/2026

Autore

silvia-fissore