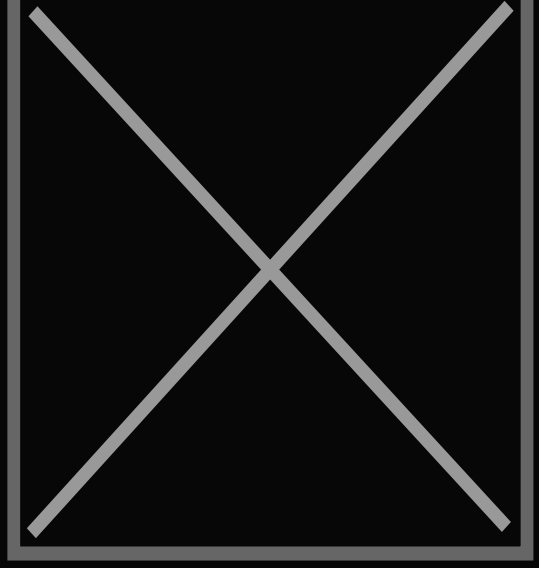
Gelato in inverno, la soluzione perfetta per tornare in forma

linea-forma-fisica-fdfefe64

La voglia di rimettersi in forma in vista della bella stagione, complice il tanto tempo passato in casa causa pandemia Covid-19, è uno dei pensieri ricorrenti per la maggior parte delle persone. L'esercizio fisico resta l'elemento cardine per riacquistare quella linea, un po' dimenticata, così come un'alimentazione sana e bilanciata che sappia però non rinunciare al gusto.

Per questo **Tonitto 1939**, leader di mercato per il sorbetto numero uno in Italia, ha interpellato la dottoressa **Martina Toschi**, Biologa e Nutrizionista e autrice insieme ad altri colleghi de “L'alimentazione corretta nelle diverse patologie” per la casa editrice Tecniche Nuove, per suggerire i migliori consigli in vista della remise en forme post vacanze.

"Oltre al costante mantenimento dell'esercizio fisico, dal punto di vista nutrizionale bisogna **mantenere i tre pasti principali ed eventualmente anche gli spuntini** nel corso della giornata, senza ricorrere al metodo della compensazione, ovvero mangiare tanto per poi digiunare o quasi il giorno successivo", spiega Toschi. "Inoltre non ci dovrebbero mai essere diete post natalizie o per l'estate. Sono sì consentiti i cosiddetti giorni di eccesso, non invece le settimane di eccesso. In ognuno di noi infatti dovrebbe essere presente l'abitudine al mangiar sano e bene, in maniera variata e creativa".



E’ proprio questo uno dei motivi per cui l'azienda ligure con sede a Campi (Genova), di proprietà della famiglia Dovo da tre generazioni, ha deciso di puntare su un alimento estivo, ma ottimo e indicato da consumare anche nella stagione invernale. Si tratta del **gelato Linea**, adatto a chi vuole **conciliare gusto e benessere fisico**.

"Purché non diventi un'abitudine e se inserito in una dieta bilanciata, il gelato è un pasto completo dal punto di vista nutrizionale perché al suo interno contiene grassi, carboidrati e proteine", sottolinea la nutrizionista. "Inoltre deve essere considerato a tutti gli effetti un **dolce annuale** che può essere consumato anche in inverno in modi differenti e creativi rispetto alla sola estate, magari come affogato al caffè o al cioccolato esaltando il contrasto freddo caldo che risulta irresistibile. In più - continua Toschi - il gelato è in grado di stimolare molto la produzione di **serotonina** ('ormone del buonumore', *ndr*) che nella stagione fredda cala notevolmente; tante volte infatti la parte emotiva non viene nemmeno presa in considerazione nei piani nutrizionali ma in realtà è il fulcro fondamentale dello star bene. E' un alimento che andrebbe consumato occasionalmente, al pomeriggio o dopo pranzo come dessert, mai dopo cena dove è consigliabile, in linea del tutto generale, fare un pasto più leggero massimo una volta al giorno".

Il **gelato Linea** di Tonitto 1939, oltre a rispettare l'ambiente essendo confezionato in cartoncino riciclabile, è realizzato **senza zuccheri aggiunti e dolcificato con estratti di stevia**, un dolcificante naturale che rilascia un gusto diverso rispetto allo zucchero, non aumenta l’indice glicemico e non ha calorie. Si tratta di un prodotto senza conservanti, molto magro che per 100g fornisce meno di 160 kcal, senza grassi saturi e Ogm e ricco di fibre come l’inulina che migliora la situazione dell'intestino perché prebiotica.