

Lo spuntino: come rendere piacevole la tua pausa senza ingrassare

scritto da Francesca Trasimeno | 01/06/2020



Consumare tra i pasti principali uno snack o una merenda “spezza-fame” è una buona abitudine. Ma cosa bisognerebbe mangiare e cosa evitare per non prendere peso?

Gli approcci nutrizionali sono molteplici, hanno caratteristiche diverse tra loro e certamente devono essere personalizzati. Tuttavia, in generale, per una sana e corretta alimentazione, tutti consigliano da sempre di **suddividere i pasti** nell’arco della giornata in tre principali (colazione, pranzo e cena) e due **spuntini**.

L’importanza dello spuntino

Un **break a metà mattina e uno nel pomeriggio** hanno diversi effetti positivi per la nostra alimentazione. Innanzitutto, evitano di arrivare al pasto successivo con troppa fame e di eccedere in

porzioni abbondanti e ipercaloriche, consentendo di tenere sotto controllo il peso.

Inoltre, se ben bilanciati, gli spuntini determinano bassi carichi glicemici e mantenere sotto soglia i picchi insulinemici, utili per garantire il corretto funzionamento del nostro sistema di fame-sazietà regolato dagli **ormoni grelina** e **leptina**. Dal punto di vista ormonale, quindi, rappresentano un vero e proprio supporto, massimizzando anche la giusta attività tiroidea e la densità mitocondriale.

Non soltanto, gli spuntini sono **davvero essenziali per chi pratica sport** e vuole rendere ottimale la performance durante la seduta di allenamento. In questo caso, si differenziano da pre e post workout.

Spuntino e dieta: gli alimenti per non ingrassare

Sulla base di quanto detto fin ora è bene saper scegliere lo **snack migliore per evitare di eccedere** e quindi aumentare il grasso corporeo.

Di seguito si riportano i migliori spuntini spezza-fame e alleati del benessere:

- **Frutta fresca:** in particolare mirtilli, lamponi, more, kiwi, mela, fragole (talvolta abbinati a frutta secca)
- **Frutta secca** (30 grammi sono porzione standard): noci, noci brasiliane, mandorle
- **Spremute/centrifughe** di sola frutta e senza zuccheri aggiunti
- Un **cubetto di cioccolato fondente extra**
- Yogurt bianco
- Yogurt magro bianco con cacao amaro + [semi oleosi](#)
- Yogurt magro bianco + miele + 1 frutto medio
- Yogurt greco con frutta secca e cioccolato fondente
- Yogurt vegetale senza zuccheri con 1 frutto
- Cappuccino senza zucchero
- Carote, finocchi, cetrioli, sedano
- Lupini.

Questi alimenti sono fonte di macro e micro-nutrienti essenziali. Inoltre, gli abbinamenti consigliati permettono di avere uno spuntino più completo e con un maggiore potere saziante.

Cosa evitare nella merenda spezza-fame?

Gli snack che dovrebbero, invece, essere evitati nella quotidianità sono:

1. **Barrette energetiche** molto elaborate
2. **Merendine confezionate** (brioche, crostatine e simili)
3. **Biscotti industriali**
4. **Panini farciti**
5. **Prodotti da forno** (pizzette, cracker, schiacciatine, grissini, taralli, chips)
6. **Snack** a base di cioccolato
7. **Succhi di frutta zuccherati**
8. **Yogurt alla frutta.**

Non si tratta di demonizzare gli alimenti elencati, ma semplicemente di avere una maggior consapevolezza di quali cibi scegliere nel quotidiano. Infatti, questi snack non soltanto sono molto calorici ma non apportano alcun nutrimento utile.

Conclusioni

In conclusione, sebbene lo spuntino rappresenti una buona abitudine, è bene saperlo scegliere con criterio. Questo al fine di supportare una sana e corretta alimentazione e salvaguardare la propria forma fisica e il corretto funzionamento fisiologico e biochimico.