

BODYLOVE

TESTI DI PAOLA ORIUNNO. FOTO DI PETER CROWTHER. MARIA GABRIELLA DI RUSSO, SPECIALISTA IN IDROLOGIA MEDICA E MEMBRO DELL'ASSOCIAZIONE DIETETICA ITALIANA E NUTRIZIONE CLINICA (ADI).



VA GIÙ CHE È UN PIACERE

Freddo come un gelato, morbido e goloso come un dessert. Grazie alle proteine del latte, il frozen yogurt ti sazia più a lungo rispetto ad altri snack dolci. Inoltre, ha tanti fermenti lattici: quindi rinforzi le difese e diventi inattaccabile da virus influenzali e batteri. «Somiglia molto al gelato, ma è meno calorico e ha meno grassi, perché non contiene la panna. Per prepararlo si usano solo latte, fermenti, zucchero e aria, per dargli volume», spiega l'esperta Maria Gabriella Di Russo*. «Una coppetta ha circa 150 calorie, ma se aggiungi anche il topping al cioccolato, la granella di nocciole e la frutta aumenta anche la quantità di zucchero e grasso». Quindi, una porzione a metà mattina ci sta. Un'altra dopo lo sport è d'obbligo. Ma non andare oltre...