

QUESTIONE DI DOLCEZZA



I carboidrati rappresentano la fonte principale di energia per il corpo e sono essenziali per una dieta varia ed equilibrata. Esistono diversi tipi di carboidrati.



Monosaccaridi: formati da una sola molecola di zucchero come il glucosio, il fruttosio o il galattosio.



Disaccaridi e oligosaccaridi: formati da un numero di molecole che può andare da 2 a 20. Fra questi ci sono: il saccarosio, il lattosio e il maltosio.



Polisaccaridi: formati da centinaia di molecole. Fra questi troviamo amido e cellulosa.

Vengono chiamati genericamente zuccheri, anche se in realtà con il termine zuccheri si intendono i carboidrati semplici ossia mono- di- e oligo- saccaridi. Sono in grado di fornire velocemente energia all'organismo, ma se vengono consumati in maniera eccessiva, possono diventare pericolosi per la nostra salute e favorire l'**aumento di peso** e la comparsa di patologie come il **diabete**.

Che possano dare dei problemi alla salute ormai è noto, ma l'attenzione deve essere posta anche per i sostituti, sono tanti e tanto reclamizzati, anche se con un nome più accattivante o alla moda!

Chiariamo subito una cosa: stiamo cercando uno zucchero naturale che faccia bene? Allora rimarremo molto delusi perché questo *non esiste*, l'unica strada per diminuire le malattie legate al consumo di dolci rimane quella di **limitarli il più possibile!** Le ultime linee guida dell'OMS (Organizzazione Mondiale Sanità) ci raccomandano di ridurre, sia negli adulti che nei bambini, l'assunzione giornaliera di **zuccheri al di sotto del 10% dell'intake energetico totale**, inoltre affermano che una riduzione al di sotto del 5% dell'energia potrebbe determinare ulteriori effetti positivi per la salute. La raccomandazione non riguarda gli zuccheri presenti nella frutta fresca, nei vegetali o nel latte, ma riguarda i monosaccaridi

(glucosio e fruttosio) e disaccaridi (saccarosio), aggiunti ad alimenti e bevande, e di zuccheri naturalmente presenti in miele, sciroppi, succhi di frutta e concentrati di succhi di frutta.

Si è visto che gli adulti che assumono quantità inferiori di zuccheri hanno un peso corporeo inferiore e che aumentare la quantità di zucchero assunto con la dieta si associa ad incremento ponderale. Lo stesso vale per i bambini, ed in particolar modo per quel che riguarda l'elevata assunzione di bevande zuccherate e il rischio di sviluppare sovrappeso ed obesità. Un'attenzione particolare va rivolta allo **zucchero "nascosto"** spesso presente in alimenti neanche considerati dolci. Un esempio è il ketchup che in un cucchiaino nasconde un cucchiaino di zucchero o la famosa cola che in una lattina da 33 cc ne nasconde 10 di cucchiaini. I bambini e i ragazzi, in modo particolare, consumano parecchie bevande dolci, succhi, fuoripasto e spuntini nei quali la componente zuccherina è davvero troppo alta, con un'aggravante e cioè questi prodotti non saziano nemmeno!

Un recente studio pubblicato su Pediatrics (rif. SINU) ha evidenziato che la prevalenza di obesità a 6 anni, tra i bambini che assumevano bevande zuccherate durante l'infanzia, era quasi il doppio di quella di chi non le consumava (17% vs 8.6%). **L'assunzione di bevande zuccherate durante la primissima infanzia, potrebbe quindi rappresentare un forte fattore di rischio per l'obesità in età scolare.**

Se non usiamo il classico zucchero bianco ...cosa dovremmo usare? Vediamo le alternative prendendo anche in considerazione il loro indice glicemico, cioè la velocità con cui fa alzare la glicemia.

Zucchero di canna integrale. Di colore scuro e granuloso. I minerali sono trascurabili, mantiene qualche vitamina del gruppo B, ma ha le stesse calorie di quello bianco, con indice glicemico alto: 70 IG. Le modalità di produzione lo rendono sicuramente migliore dello zucchero raffinato, ma la composizione chimica è la stessa, perciò anche l'effetto sul metabolismo è identico.

Commento: meglio usarlo raramente.

Fruttosio. Contenuto nella frutta e nel miele. Ha le stesse calorie dello zucchero da tavola, ma ha un potere dolcificante superiore (circa 1,5 volte) perciò a parità di gusto ne serve meno. Ha un indice glicemico IG di 15, prendendo come riferimento il glucosio con IG 100. Attenzione perché l'indice glicemico può essere influenzato da alcuni fattori come la cottura o la presenza nello stesso pasto di altri nutrienti.

Commento: non esagerare.

Sciroppo di agave. Contiene fruttosio, ma in quantità variabile a seconda del metodo di produzione e della pianta di partenza. Indicativamente dal 56 al 90%. Il suo potere dolcificante è più elevato di quello dello zucchero da tavola, quindi ne basta una dose inferiore con un conseguente risparmio di calorie. Contiene inulina, importante per regolare il transito intestinale. Lo sciroppo di agave ha un IG di 15.

Commento: meglio non abusarne.

Sciroppo di acero. Contiene sia fruttosio che saccarosio. Il suo potere dolcificante è più basso di quello dello zucchero da tavola. Contiene inulina, importante per regolare il transito intestinale. Lo sciroppo di acero ha un IG 65.

Commento: meglio non abusarne.

Miele. E' una miscela di glucosio e fruttosio con una piccola quantità di minerali e vitamine. Ha un IG di 85. Ha un potere dolcificante superiore allo zucchero da tavola quindi di fatto è meno calorico. Non è adatto da usare in cottura perché perde tutte le proprietà.

Commento: da usare con moderazione.

Sciroppi di malto di cereali. Ottenuti dalla germinazione dei semi di cereali, possono essere d'orzo o di riso. Il principale zucchero è il maltosio (due molecole di glucosio). L'IG è simile a quello dello zucchero da tavola, ma il potere dolcificante è del 60%.

Commento: da consumare poco perché hanno un alto IG.

Zucchero integrale di cocco. Ricavato dal nettare dei fiori della palma da cocco. Contiene ferro, potassio, calcio, vitamine, acidi grassi, fibre. L'IG è di 35, ma ha circa le stesse calorie dello zucchero raffinato.

Commento: meglio non esagerare.

Stevia. E' un edulcorante, di origine naturale che si estrae da una pianta chiamata Stevia Rebaudiana, con un retrogusto di liquirizia, a 0 calorie e con un IG pari a 0. Può essere utilizzato anche ad alte temperature e quindi per i prodotti da forno. Ha un ulteriore vantaggio: ha un potere dolcificante fino a 300 volte superiore rispetto al saccarosio. Va bene anche per i diabetici, ma proprio perché è un edulcorante è stata fissata una dose giornaliera di 4 mg/Kg peso corporeo, che sarebbe bene non superare. Gli edulcoranti sono sostanze che non sono comunque ammesse per i bambini al di sotto dei 3 anni e per le donne in gravidanza e allattamento.

Commento: a mio parere è una delle migliori alternative allo zucchero raffinato.

Ci sono anche altre alternative meno conosciute:

- L'**eritritolo** che ha poche calorie e non alza i livelli di glucosio nel sangue.
- Lo **sciroppo di Yacon** ricco di ferro, che facilita la digestione
- Lo **xilitolo** che ha un potere dolcificante simile a quello dello zucchero ed avrebbe un grande pregio: di non provocare la carie.

Ma sono nocivi questi dolcificanti alternativi che ci propongono all'interno di prodotti reclamizzati come più sani? No, ma occorre sapere che ci sono e che non ci aiutano per la salute, occorre leggere con grande attenzione le etichette, dubitare, informarsi e cercare di capire che molto spesso sono ingredienti di moda, che servono solo a dare un'immagine salutistica ad un prodotto che così salutare poi non è.

- ✓ *World Health Organization. Sugars intake for adult and children – Guideline, 2015.*
- ✓ *Svensson A, Larsson C, Eiben G et al. IDEFICS consortium. European children's sugar intake on weekdays versus weekends: the IDEFICS study. Eur J Clin Nutr. 2014;68:822-8.*
- ✓ *Pan L, Li R, Park S, Galuska DA, Sherry B, Freedman DS. A longitudinal analysis of sugar-sweetened beverage intake in infancy and obesity at 6 years. Pediatrics. 2014;134 Suppl 1:S29-35.*