

Zucchero o dolcificante? - Davvero eliminare lo zucchero dalla dieta di ogni giorno puÃ² aiutare a perdere qualche odiatissimo kg in piÃ¹?

Nutrizione

Inviato da : Adriana Vivo

Pubblicato il : 25/2/2024 9:50:00



La tendenza Ã² verso il light: la pubblicitÃ² e gli scaffali dei supermercati propongono al consumatore ogni genere di prodotto dalle gomme da masticare, alle caramelle, agli yogurt agli snack in versione light ovvero senza zucchero, ma dolcificato con sostanze ipocaloriche. I dolcificanti possono essere di due tipi sintetici o naturali.



marrinitolo: forniscono 2,4 calorie per ogni g di prodotto utilizzato contro le 4 cal per g del saccarosio; non sono cariogeni, per questo soprattutto lo xilitolo viene utilizzato per la produzione di gomme da masticare.

Fra i dolcificanti naturali si roverano sorbitolo, xilitolo e

Anche il fruttosio Ã² un dolcificante naturale, molto spesso Ã² utilizzato per la realizzazione di prodotti per diabetici: ha un potere dolcificante superiore al saccarosio, ma ha all'incirca le stesse calorie; i diabetici, infatti, non possono assumerne piÃ¹ di una certa quantitÃ² giornaliera.

Tutti gli edulcoranti naturali possono avere effetto lassativo, per questo motivo bisogna leggere con grande attenzione le etichette dei prodotti che li contengono e leggere qual Ã² la quantitÃ² massima che si puÃ² assumere in un giorno, al fine di evitare spiacevoli effetti collaterali.

Fra gli edulcoranti sintetici invece, si roverano aspartame, acesulfame, saccarina e ciclamati, sono assolutamente acariogeni e dall'elevato potere dolcificante; sono molto utilizzati nell'industria alimentare per abbassare il contenuto di zuccheri di una grande fetta di prodotti alimentari.

Alcuni studi hanno messo in discussione la sicurezza del loro utilizzo per la salute umana: al di lÃ² di ogni controversia perÃ² l'EFSA, l'Agenzia Europea per la Sicurezza Alimentare, tiene a sottolineare che se il consumatore non assume piÃ¹ di 40 mg/kg di peso di edulcoranti sintetici al giorno non sussiste alcun pericolo per la salute.

Gli esperti dell'INRAN, Istituto nazionale di ricerca per gli alimenti e la nutrizione, raccomandano di non usare i dolcificanti sintetici nei bambini sotto i 3 anni, in gravidanza e l'aspartame, poichÃ² contiene una fonte di fenilalanina non dovrebbe essere assunto da chi Ã² affetto da fenilchetonuria.

I dolcificanti, dunque, dovrebbero essere assunti solo dalle persone obese e diabetiche, mentre i soggetti in modesto sovrappeso dovrebbero farne un uso saltuario o limitato nel tempo.

A