Dolcificanti ipocalorici, ben piuÂ' che soltanto un sapore dolce

Nutrizione

Inviato da : Pina Rea
Pubblicato il : 22/10/2024 9:40:00

I dolcificanti ipocalorici sono molto popolari presso coloro che si preoccupano del proprio peso e della salute. Fornendo poche o nessuna caloria sono la fonte primaria del sapore dolce negli alimenti e bevande ipocalorici e privi di zucchero. Usati saggiamente questi prodotti possono essere utili per perdere o controllare il peso e per la salute in generale.

TIPI DI DOLCIFICANTI

Ci sono due tipi principali di dolcificanti. Quelli piÃ¹ intensi come lÃ¨acesulfame K (E 950), lÃ¨aspartame (E 951), il sale di aspartame-acesulfame (E 962), la saccarina (E 954), i ciclamati (E 952), la taumatina (E 957), la neoesperidina DC (E 959) ed il sucralosio (E 955). Quelli meno intensi e quindi meno dolci come il sorbitolo (E420), il mannitolo (E 421), lÃ¨isomalt (E 953), il maltitolo (E 965), il lacitolo (E 966) e lo xilitolo (E 967). I primi sono tipicamente usati come dolcificanti da tavola e nelle bevande e sono cosÃ¬ intensamente dolci che ne Ã¨ necessaria soltanto una minima quantitÃ . I secondi forniscono meno calorie dello zucchero a paritÃ di peso pur avendo un volume corrispondente. Essi sono utili ad esempio nella preparazione di prodotti ipocalorici di pasticceria.

LA PERDITA DI PESO NON Ã¨ AUTOMATICA

Per molte persone i dolcificanti offrono un mezzo per gustare un sapore dolce, Ã¨risparmiandoÃ¨ calorie allo stesso tempo. Ma il fatto che i dolcificanti virtualmente non contengano calorie non significa che dal loro consumo risulti automaticamente una perdita di peso. Ã¨ dimostrato che quando prodotti privi di zucchero vengono impiegati in sostituzione di altri che normalmente lo contengono, non cÃ¨ negli adulti sani una significativa riduzione nelÃ¨introduzione totale giornaliera di calorie1. Questo suggerisce che gli stimoli delÃ¨appetito portino comunque ad un pareggio di calorie assunte. La sola inclusione di dolcificanti nelÃ¨alimentazione non porta necessariamente ad una perdita di peso spontanea. Questa si verifica soltanto se viene ridotta lÃ¨introduzione complessiva di calorie.

DIETE A CONTENUTO CALORICO CONTROLLATO

Un sistema per ridurre lÃ¨introduzione di calorie Ã¨ seguire un programma ipocalorico per la perdita di peso. I prodotti senza o con basso contenuto di zuccheri possono essere di grande aiuto in quanto aumentano la varietÃ di alimenti disponibili a chi segue la dieta, il che puÃ² facilitarne lÃ¨osservanza.

LÃ'ATTENZIONE ALLA PROPRIA SALUTE

Molte persone consumano prodotti privi di zuccheri non necessariamente pensando alla perdita di peso, ma come parte di una loro generale attenzione alle calorie o alla salute. Se cercano di conservare un peso salutare possono usare uno scambio di calorie. Per esempio, assumendo una bevanda senza zucchero invece di una che lo contenga, sentono di aver ottenuto un Ã"creditoÃ" di calorie sufficiente per poter mangiare qualcosa che sia di loro gradimento nel corso della giornata1. Le persone scelgono prodotti alternativi senza zucchero anche quando desiderano diminuire lo zucchero o i carboidrati nella loro alimentazione.

MARGINE DI SICUREZZA

Tutti i dolcificanti contenuti in cibi e bevande venduti nella UE sono stati sottoposti a test approfonditi e sono stati approvati dalla Commissione Europea. La quantitÃ consentita di ogni dolcificante, calcolata al giorno per la durata di unÃ'intera vita, comprende un rilevante margine di sicurezza. Consumati in normali quantitÃ , gli alimenti contenenti dolcificanti ipocalorici sono perfettamente sicuri.

RACCOGLIERE I BENEFICI

Esiste ad oggi, per soddisfare la forte richiesta del pubblico, unÃ'ampia gamma di alimenti e bevande a contenuto ridotto o nullo di zucchero. I consumatori li scelgono per una serie di ragioni come la perdita o il mantenimento del peso ed il controllo della quantitÃ di zuccheri o carboidrati nella dieta. EÃ' importante ricordare che questi prodotti possono essere dÃ'aiuto nella perdita di peso soltanto come parte di una dieta a calorie controllate e che il successo nel mantenimento del peso richiede una dieta equilibrata ed unÃ'attivitÃ fisica regolare. Usati giudiziosamente i prodotti in questione possono essere una piacevole ed utile aggiunta ad una dieta sana.

Ã

Ã