

Questioni di dolcezza

/ 02.10.2017

di Laura Botticelli

Gentile Signora Laura,

cosa mi consiglia di utilizzare per dolcificare le mie bevande o da usare nella preparazione di dolci: lo zucchero di canna, lo zucchero integrale, la melassa, il miele o lo zucchero normale? Quale è il più sano? Calcoli che non ho problemi di peso né di diabete.

Cordiali saluti, Luca

Chi ti ama davvero sa quanto zucchero vuoi nel caffè.(_iaci, Twitter)

Caro Luca, Per poter rispondere alle sue domande devo prima farle una piccola descrizione tecnica dei vari zuccheri che mi ha sottoposto:[]

- Lo zucchero di canna deriva dalla canna da zucchero, una pianta asiatica, ed è composto da saccarosio;[]

- Lo zucchero normale, quello bianco e raffinato deriva dalla barbabietola da zucchero, ed è composto da saccarosio;[]

- La melassa è un liquido scuro che deriva dalla macinazione, purificazione, bollitura e centrifugazione della canna da zucchero è composta da sali minerali, fibre e altre componenti sicuramente molto utili all'organismo, ma presenti in percentuali tanto basse da non essere significative a livello nutrizionale;[]

- Lo zucchero integrale ha subito meno processi di raffinazione dello zucchero normale ed è composto dal 95% di saccarosio e il 5% di melassa;[]

- Il miele è un alimento complesso che può avere diverse origini e che, se non pastorizzato, non subisce particolari processi industriali di raffinazione. È costituito principalmente da fruttosio (80% circa), glucosio, acqua, altri zuccheri e sostanze diverse, tra cui acidi organici, sali minerali, enzimi, aromi.

Avrà notato che la loro composizione è praticamente identica, quindi nonostante i diversi colori e sapori, il valore nutrizionale di questi zuccheri è pure molto simile. Forniscono tutti calorie vuote, ovvero senza apportare nutrienti fondamentali e, abusandone, possono danneggiare il metabolismo favorendo l'aumento di peso e l'obesità, il diabete di tipo II e le malattie cardiovascolari oltre a danneggiare i denti. Mi spiace, lo so di averle presentato uno scenario a dir poco preoccupante, ma anche qui, come altrove, è indubbiamente la quantità e non il tipo di zuccheri assunti a fare la differenza. I sostituti naturali dello zucchero (miele, zucchero integrale) possono sembrare più sani dello zucchero da tavola trasformato, ma in realtà il loro contenuto in sali minerali e vitamine non è significativamente differente da quello dello zucchero.

Una persona non può consumare zucchero integrale con la speranza di arricchire la propria alimentazione! Tutto lo zucchero che si mangia, a prescindere dalla fonte, scenderà verso il suo intestino, si dividerà in glucosio e fruttosio e, infine, raggiungerà il fegato. Il fegato non sa (o non gli

interessa, se volessimo attribuirgli un pensiero) se lo zucchero che lei mangia è integrale o no. Se esagera con l'assunzione di qualsiasi dolcificante avrà gli stessi problemi di salute.

Per tornare a una parola da lei usata,avrà quindi intuito che di «sano» negli zuccheri aggiunti c'è ben poco, è meglio scegliere un dolcificante naturale basato sul proprio gusto piuttosto che sulla salute. La quantità massima che andrebbe consumata giornalmente per evitare eventuali problemi è di 37.5 grammi per gli uomini (150 Kcalorie, corrispondenti a circa 9 cucchiaini di zucchero) e 25 gr. per le donne (100 Kcalorie, ovvero 6 cucchiaini di zucchero).La ringrazio per avermi suggerito un tema di cui sicuramente più avanti parlerò, ossia la composizione di alcuni prodotti che solitamente troviamo sulla nostra tavola.

Le auguro una buona giornata,
Laura