

Le alternative sintetiche allo zucchero

I dolcificanti intensivi di tipo sintetico non influenzano la glicemia, hanno un altissimo potere dolcificante e praticamente non danno calorie. Attenzione però: è importante non superare determinate dosi, oltre le quali questi prodotti possono diventare anche tossici per l'organismo. La dose massima per ogni dolcificante varia a seconda del peso di chi lo assume; per esempio, nel caso della saccarina la cui dose massima giornaliera è fissata in 5 mg per ogni kg di peso corporeo, il limite per un adulto di 60 kg è di 300 mg al giorno, mentre per un bimbo di 20 kg la dose massima scende a 100 mg. Vediamo nel dettaglio:

- la saccarina: è il dolcificante sintetico più usato nel mondo. Ha un altissimo potere dolcificante, ma il sapore dolce tende a ridursi fino a divenire amaro sotto l'azione del calore intenso. Per molto tempo è stata messa sotto accusa, sospettata di essere cancerogena, ma nessuno studio scientifico ha confermato questa ipotesi;
- i ciclamati: vengono talvolta utilizzati con la saccarina, per eliminarne il retrogusto amaro;
- l'aspartame: è costituito da due sostanze, la fenilalanina e l'acido aspartico, presenti nella maggior parte delle proteine alimentari. Ha sapore simile allo zucchero, senza retrogusto. È considerato inoffensivo, tranne che per le persone affette da fenilchetonuria, una malattia ereditaria per cui si è intolleranti alla fenilalanina (per questo, sui prodotti contenenti aspartame deve esserci per legge la scritta "è fonte di fenilalanina"). Una particolarità: l'aspartame non va bene per dolcificare cibi che vanno cotti perché con il calore sviluppa sostanze tossiche;
- l'acesulfame K: come la saccarina, anche l'acesulfame è stato al centro di molti sospetti, ma nessuno studio li ha mai confermati.

I DIVERSI POTERI DOLCIFICANTI

	Potere dolcificante riferito allo zucchero comune (posto uguale a 1)	Apporto calorico riferito allo zucchero comune (posto uguale a 1)	Dose massima giornaliera
Zucchero comune (saccarosio)	1	1	Non è stabilita
Glucosio	0,7	1,4	Non è stabilita
Fruttosio	1,5	0,7	Non è stabilita
Miele	1,1	0,9	Non è stabilita
Sorbitolo (E420)	0,6	1,3	50 g
Mannitolo (E421)	0,5	0,8	Da 10 a 20 g
Xilitolo	1	0,8	50 g
Saccarina (E954)	Da 300 a 500	0	5 mg/kg di peso corporeo
Ciclamati (E952)	Da 30 a 50	0	11 mg/kg di peso corporeo
Aspartame	200	0,02	40 mg/kg di peso corporeo
Acesulfame K (E950)	Da 150 a 200	0	15 mg/kg di peso corporeo