© 2010 Franco Lucisano Editore • Nutrizione e salute oggi

ZUCCHERO Sì – ZUCCHERO NO

La preferenza per il gusto dolce è innata nell'essere umano e per soddisfarla non c'è che l'imbarazzo della scelta. Miele, sciroppo d'acero, dolcificanti naturali e sintetici… le alternative allo zucchero non mancano di certo, ma sono davvero più sane?

Da quando è comparso nella nostra alimentazione, circa 200 anni fa, lo zucchero è al centro di accese discussioni: c'è chi lo considera indispensabile per una vita sana e chi, al contrario, lo accusa di favorire malattie gravi come l'obesità e i disturbi cardiocircolatori. Di sicuro c'è che lo zucchero piace, e molto. La famiglia italiana "tipo" ne consuma ogni mese circa 2 kg: una quantità non trascurabile, che impone di riflettere bene sul ruolo nutritivo di questo alimento.

Colpevole o innocente?

Innanzitutto, occorre dire che quello che in cucina chiamiamo "zucchero", in realtà è saccarosio, l'esponente più conosciuto della grande famiglia degli "zuccheri semplici". Fruttosio, glucosio, lattosio, galattosio… sono altri componenti di questa famiglia, tutti presenti nei cibi e tutti accomunati dal gusto dolce e dalla facilità con cui l'organismo li utilizza per ricavarne energia.
L'importanza alimentare del saccarosio e degli altri zuccheri semplici è, infatti, nella funzione energetica che svolgono: in una dieta corretta, 140-150 calorie al giorno dovrebbero provenire proprio da queste sostanze. Considerando che un etto di zucchero dà quasi 400 calorie, il calcolo è presto fatto: 30-40 grammi al giorno rappresentano la giusta dose di dolcezza. Il problema è che, in media, ne consumiamo più del doppio, e questo apre la strada a una serie di critiche e accuse, in parte motivate e in parte da ridimensionare.
Un primo luogo comune da smontare è che lo zucchero faccia ingrassare: non esistono alimenti "ingrassanti", dipende dalla quantità che ne mangiamo in rapporto al nostro bisogno di energia. Del resto, più ancora che nell'eccessivo consumo di zuccheri, i nutrizionisti indicano nell'assunzione esagerata di grassi e nella mancanza di moto, le cause principali dell'aumento di peso nella nostra società.
Allo stato attuale, non esiste nemmeno alcuna evidenza che lo zucchero danneggi il cuore, mentre è accertato il suo ruolo nella comparsa della carie, anche se vale la pena di ricordare che esiste un rimedio semplice ed efficace: lavarsi i denti.
Infine, un ultimo punto da chiarire: lo zucchero non causa il diabete, ma chi soffre di questa malattia non riesce a impiegarlo in maniera corretta e deve prestare molta attenzione al suo consumo, limitandone fortemente l'assunzione e orientandosi verso altri dolcificanti.
Zucchero sì o zucchero no, dunque? La risposta a questo punto è facile: sì, ma nella giusta quantità. Non è davvero il caso di demonizzarlo e non c'è motivo di eliminarlo dalla dieta di un individuo sano: basta, come in tutte le cose, non esagerare e seguire ciò che detta il buon senso.

Bianco o di canna?

Contrariamente a quanto si potrebbe pensare, non c'è molta differenza sotto il profilo dietetico tra lo zucchero di canna e quello di barbabietola. Presentato come più sano e naturale dello zucchero bianco, quello di canna deve il suo colore più scuro e il leggero aroma alla presenza di impurità, che non hanno alcuna importanza dal punto di vista nutritivo. Bisogna poi fare attenzione: una cosa è lo zucchero "grezzo", di canna o di barbabietola, e un'altra cosa è il vero zucchero "integrale", esclusivamente di canna. Il primo, chiamato anche "zucchero bruno", è parzialmente raffinato e si presenta in cristalli più o meno grossolani, scuri per la presenza di un po' di melassa e, a volte, di caramello. Il vero zucchero di canna "integrale", invece, ha consistenza granulosa o polverulenta, mai cristallina, e il colore è più o meno scuro secondo l'origine.

© 2010 Franco Lucisano Editore • Nutrizione e salute oggi

Le possibili alternative

Chi si trova comunque a dover rinunciare allo zucchero, o vuole orientarsi su altri dolcificanti, ha di fronte una vasta gamma di alternative, a cominciare dalle più naturali, come il miele e lo sciroppo d'acero, per arrivare ai dolcificanti sintetici da zero calorie. Ogni prodotto presenta caratteristiche particolari che ne consigliano l'utilizzo in certi casi piuttosto che in altri.

Il miele, completamente naturale

Arriva dalla natura alla nostra tavola senza subire alcuna trasformazione: le api lo producono e noi lo raccogliamo. Nessun additivo, nessun colorante, conservante o aromatizzante… il miele è un prodotto assolutamente naturale e vanta un gusto e una composizione decisamente più ricchi rispetto al normale zucchero raffinato. È costituito prevalentemente da glucosio e fruttosio, sostanze che, a differenza del saccarosio, non devono essere trasformate dall'apparato digerente e vengono subito assorbite dall'organismo per ricavarne una sferzata d'energia. Nel miele si trovano poi diversi minerali (potassio, ferro, calcio, fosforo, magnesio e rame), alcune vitamine (in particolare quelle del gruppo B) e una quantità di sostanze proteiche (chiamate "enzimi"), che sono alla base delle proprietà medicamentose attribuite a questo alimento dalla medicina popolare. Da sempre, infatti, è usato per le sue proprietà calmanti della tosse e decongestionanti, remineralizzanti (in particolare aiuta a fissare il calcio nelle ossa), cicatrizzanti e antibiotiche a livello intestinale (per la presenza di specifici fattori antibiotici detti inibine).

Acero: uno sciroppo di moda

Arrivato di recente sui nostri mercati, lo sciroppo d'acero è un altro interessante dolcificante naturale. Ha l'aspetto di un liquido zuccherino e gli Indiani del Canada lo ricavano intagliando la corteccia di una particolare varietà d'acero. Grazie alla presenza di un 33% circa di acqua, fornisce meno calorie del saccarosio (mezzo bicchiere di sciroppo d'acero "pesa" intorno alle 167 calorie) e sono in molti a utilizzarlo nelle diete dimagranti. Vanta anche un discreto contenuto di oligoelementi, soprattutto potassio, e tracce di vitamine del gruppo B, in particolare di biotina, che serve al nostro organismo per convertire in energia quello che mangiamo. Acquistando lo sciroppo d'acero, conviene controllare sulla confezione che sia di "grado C" (più puro dello sciroppo di grado A e B) e verificare in etichetta la completa assenza di coloranti e conservanti.

I dolcificanti intensivi di tipo sintetico

Sono sostanze sintetiche di diverso tipo che, grazie alla loro composizione, possono essere utilizzate anche da chi soffre di diabete. Oltre a questo, la fortuna commerciale dei dolcificanti sintetici si deve al fatto che, pur avendo un altissimo potere dolcificante, praticamente non danno calorie. Anche per questi prodotti, comunque, ci sono dei limiti perché, oltre una certa quantità, possono diventare tossici. Per ogni dolcificante, la dose massima 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. Proprio per le limitazioni al loro utilizzo, vale la pena di considerare più da vicino le caratteristiche di questi prodotti.

- **La saccarina**. Ha un altissimo potere dolcificante, ma il sapore dolce tende a ridursi fino a farsi amaro sotto l'azione del calore intenso. Per molto tempo è stata messa sotto accusa, sospettata di essere cancerogena, ma nessuno studio scientifico ha mai confermato questa ipotesi.
- **I ciclamati**. Stabili alle alte temperature, vengono talvolta utilizzati con la saccarina, per eliminarne il retrogusto amaro. Sospettati per lungo tempo di tossicità, i ciclamati sono stati dichiarati sicuri dall'apposito comitato della Commissione Europea (SFC) nel 2000 e sono oggi utilizzati in più di 50 Paesi nel mondo.
- **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 nocive.

© 2010 Franco Lucisano Editore • Nutrizione e salute oggi

- **Acesulfame K**. Scoperto nel 1967, l'acesulfame K è 130-200 volte più dolce dello zucchero e non apporta praticamente calorie. Anche per l'acesulfame vale il discorso della saccarina: è stato al centro di molti sospetti, ma nessuno studio li ha mai confermati, tanto che è utilizzato in una novantina di Paesi al mondo, tra i quali l'Italia.
- **Neoesperidina DC**. Può essere prodotta a partire da una sostanza presente naturalmente nelle arance amare. Ai normali livelli d'uso è 400-600 volte più dolce dello zucchero. In genere è usata in combinazione con altri dolcificanti. È stabile al calore e può essere utilizzata anche negli alimenti da pastorizzare o sterilizzare.

Sugar free?

Caramelle, gomme da masticare, bibite… lo "sugar free" oggi è di moda. Ma cosa contengono questi prodotti al posto dello zucchero? Sono davvero così sani? E cosa cambia quanto a calorie? Il panorama sul mercato è talmente vasto che la risposta a queste domande cambia da prodotto a prodotto. Il consiglio è uno solo: leggere con attenzione l'etichetta. Solo osservando le sostanze utilizzate per dolcificare, ci si può fare un'idea delle vere caratteristiche di ogni alimento. Oltre ai dolcificanti sintetici, l'industria dello "sugar free" utilizza anche diverse alternative naturali.

- **Il glucosio** (destrosio). Si ottiene industrialmente dall'amido, ma si trova in natura nel succo di molti frutti. È utilizzato per preparare dolci e prodotti di pasticceria, marmellate, surrogati di caffè. È controindicato ai diabetici.
- **Il fruttosio**. Presente comunemente nella frutta (di qui il suo nome), è quasi due volte più dolce del saccarosio. Il suo utilizzo nell'organismo non dipende dall'insulina e lo può consumare anche chi soffre di diabete.
- **Il sorbitolo**. Ha basso potere dolcificante, circa la metà del saccarosio, in compenso può essere usato anche dai diabetici, perché nella digestione si trasforma in fruttosio.
- **Il mannitolo**. Largamente diffuso nel regno vegetale, è meno dolce dello zucchero comune e lo si usa soprattutto perché ha minor potere cariogeno. Può avere, però, un certo effetto lassativo.
- **Lo xilitolo**. Chimicamente è simile al mannitolo e al sorbitolo. Grazie al suo basso potere cariogeno, si usa nella preparazione industriale di caramelle e gomme da masticare.

Tabella - I principali dolcificanti visti da vicino

	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 130 a 200	0	15 mg/kg di peso corporeo
Neoesperidina DC	Da 400 a 600	0	0,5 mg/kg di peso corporeo