

DI MARTA BUONADONNA

114



Olycom

**da sapere** I **DOLCIFICANTI** SONO ADATTI SOPRATTUTTO PER I DIABETICI E PER CHI SEGUE DIETE IPOCALORICHE. MA NON TUTTI VANNO BENE PER TUTTI: FATE ATTENZIONE ALLE CONTROINDICAZIONI



**1** - Composto da edulcoranti vari, Tic di Sugar Company è un dolcificante liquido a zero calorie. Per un caffè ne bastano due gocce. **2** - Dispenser di edulcorante Columbus, distribuito da Metro. A base di ciclamato e saccarina, ogni bustina apporta 3 calorie. **3** - Edulcorante Portioli, con saccarosio, destrosio e aspartame. 4 calorie per ogni bustina.

ottobre 07 Fuoricassa Easybar

## CHE COS'È?

Miele, fruttosio, saccarina: le alternative da mettere a disposizione del cliente attento all'apporto calorico

## Caffè dolce, ma senza zucchero

**S**ono in tanti, per ragioni dietetiche oppure mediche, a voler tagliare gli zuccheri senza rinunciare a un buon caffè dolce. In loro aiuto arrivano i dolcificanti, ma che differenza c'è in termini di calorie e quali effetti possono avere sulla salute? Partiamo dal saccarosio, il comune zucchero. Viene estratto dalla barbabietola nei Paesi europei e dalla canna da zucchero nel resto del mondo. Contiene circa 4 calorie per grammo. Chi segue una dieta ipocalorica può sostituirlo con dolcificanti che forniscono meno calorie o che, avendo un potere dolcificante più elevato, possono essere usati in quantità inferiori. Ce ne sono di diverse tipologie, molte diversi tra loro. La principale distinzione è tra naturali e sintetici.

### La potenza dei sintetici

Uno dei dolcificanti naturali più comunemente usati è il fruttosio. Presente nella frutta e nel miele, apporta 4 calorie per grammo come il saccarosio, ma dolcifica di più. Il suo basso indice glicemico lo rende adatto anche ai diabetici. Il lattosio, estratto dal latte dei mammiferi, è un altro dolcificante naturale. Fornisce 4 calorie per grammo e dolcifica quanto il saccarosio, ma è spesso causa di intolleranze alimentari, cosa che va tenuta presente ed eventualmente segnalata al cliente.

Tra i dolcificanti di sintesi, il più usato è l'aspartame. Dolcifica circa 200 volte più del saccarosio, quindi ne basta pochissimo per sostituire un cucchiaino di zucchero. Un consumo eccessivo di aspartame però può creare un accumulo di metanolo nell'organismo provocando emicranie, reazioni allergiche e, in rari casi, epilessia. È ovvio quindi che il suo consumo vada limitato e, per le donne in gravidanza e per i bambini, del tutto escluso. L'acesulfame-K è 200 volte più dolce dello zucchero e, come l'aspartame, non causa carie ed è adatto ai diabetici. La saccarina dolcifica 500 volte più dello zucchero, ma le persone allergiche ai sulfamidici non dovrebbero utilizzarla.

Per i diabetici la scelta non c'è: devono stare assolutamente alla larga dallo zucchero. Perciò è importante poter fornire loro un dolcificante sostitutivo. Quanto a chi è a dieta, il consiglio può essere quello di non eccedere nell'uso dei sostituti, specialmente quelli sintetici. Per far loro contenere l'apporto calorico, si può consigliare di mischiare zucchero e dolcificante.



**Miele da banco**  
Le bustine monodosate di Robo contengono 6 g di miele e 18 calorie circa ciascuna.

**Biologico**  
DolceDi di Rigoni di Asiago è zucchero estratto dalle mele. Sciropposo, 322 cal. per 100 g.



## vetrina



**Di canna ingrassa meno**  
L'espositore da banco con bustine di zucchero di canna di Natfood. Apporta circa 360 calorie per 100 g contro le 392 dello zucchero bianco raffinato.