

Guida ragionata ai prodotti dietetici

Gli scaffali dei supermercati ne sono pieni, da alcuni anni hanno scalato le classifiche di vendita, ma i cibi 'light' sono davvero leggeri? Ecco un'analisi dei principali prodotti in commercio e qualche consiglio sul loro utilizzo

I prodotti light derivano da alimenti tradizionali che hanno subito una variazione nella composizione chimica, allo scopo di ridurre l'apporto calorico. Sono formulati con un 20-30% in meno di grassi o zuccheri.

Nei prodotti light parte del grasso è sostituita da amidi oppure proteine o fibre e da una maggiore percentuale d'acqua. Gli zuccheri sono rimpiazzati da edulcoranti naturali, come il fruttosio o il lattosio, oppure artificiali come la saccarina, i ciclammati, l'acesulfame, ecc.

Spesso, considerando erroneamente che un alimento light faccia ingrassare meno, eccediamo e di molto nel suo consumo, vanificando, in pratica, l'eventuale vantaggio calorico ottenuto.

Inoltre il prezzo degli alimenti light è in media superiore dal 10 al 30% rispetto al prodotto classico della stessa o di analoghe marche, quindi vi consiglio di non lasciarvi troppo affascinare dalle caratteristiche decantate nei messaggi pubblicitari: nessun essere umano, mangiando una caramella, dimagrirà tanto da riuscire a passare attraverso un pertugio tra due macchine posteggiate, nè usando un olio di semi salterà agilmente una staccionata dopo decenni di inattività sportiva.

Non si pretende che ciascuno di noi sia dotato di aggiornate conoscenze di dietetica o di biochimica, ma è importante, quando si acquista un prodotto, leggere attentamente le etichette con gli ingredienti e i valori nutrizionali, ricordando che in genere il valore si riferisce a 100 g di prodotto. Alcuni produttori riportano anche i valori per singolo pezzo o porzione. Questo è utile per chi vuole fare dei confronti tra prodotti analoghi, op-

pure ha bisogno di conoscere esattamente la quantità di colesterolo o verificare la presenza o meno di grassi saturi.

Un'attenzione particolare meritano i dolcificanti sintetici utilizzati in alcuni di questi prodotti.

In un buon numero di casi la diminuzione dell'apporto calorico è ottenuta sostituendo il saccarosio (zucchero bianco e di canna) con dolcificanti di sintesi. In questo modo l'apporto calorico è abbassato ma, se si eccede nell'uso, si rischia di assumere dosi giornaliere troppo alte di dolcificante, non prive di controindicazioni.

Tutti i dolcificanti chimici in commercio sono stati approvati dal Ministero della Salute che ha fissato, sostanza per sostanza, la dose giornaliera da non superare. Se ciò accade, mal di pancia, gonfiore addominale e diarrea sono in agguato.

Vediamo pertanto le principali caratteristiche degli edulcoranti maggiormente usati.

Saccarina

In uso dai primi del '900, ha un potere dolcificante 300 volte più elevato dello zucchero e apporto calorico zero. È stata accusata varie volte di essere cancerogena, ma è stato scagionato. Può provocare allergie a chi è allergico ai sulfamidici.

La dose giornaliera da non superare è di 2,5 milligrammi.

Aspartame

È composto da due aminoacidi naturali. Una pastiglia dolcifica come un cucchiaino di zucchero e non altera molto il sapore delle bevande. La dose da non superare è di 40 milligrammi al giorno. Non si può usare in cottura e per dolcificare bevande acide,

come le spremute di agrumi, perché perde il suo potere. Fornisce 4 calorie per grammo, come lo zucchero, ma se ne usa molto meno.

Ciclamato

È una sostanza chimica di sintesi. Ha un potere dolcificante 25-30 volte maggiore dello zucchero e calorie pari a zero. Resiste bene al calore. La dose giornaliera è di 7 mg per kg di peso corporeo. Può avere effetto lassativo. Si trova in commercio in polvere e liquido, adatto per dolcificare bevande o alimenti freddi, perché si scioglie in modo omogeneo.

Acesulfame

È un dolcificante chimico. Dolcifica 200 volte più dello zucchero. Resiste alle alte temperature. La dose giornaliera massima è di 9 mg per kg di peso corporeo. Negli USA la dose è di 15 mg per kg di peso.

Polioli

Sono dolcificanti ottenuti in laboratorio da zuccheri semplici o complessi. Comprendono mannitolo, sorbitolo, xilitolo, ecc. Forniscono 2 calorie per grammo, ma sono meno dolci dello zucchero. Sono utilizzati nei chewingum per rallentare la formazione della carie. Sono stabili in cottura; la dose massima è di 20 g al giorno, oltre diventano dei lassativi.

Tutti gli edulcoranti sono sconsigliati alle donne in gravidanza e ai bambini sotto i 3 anni.

Nella pagina che segue affrontiamo il mondo dei prodotti light, entrati di diritto nel nostro Paese solo dal 1992. Fino a quella data gli unici prodotti 'alleggeriti' erano il latte scremato e lo yogurt magro.

CIBI 'LIGHT': ATTENTI ALL'ETICHETTA

I calcoli del valore calorico sono stati effettuati sui valori medi dei prodotti disponibili sul mercato italiano e si riferiscono a 100 g per i cibi e a 100 ml per le bevande. Attenzione: non sempre le promesse dietetiche vengono mantenute

Latte scremato (33 Kcal)

Latte intero (61 Kcal)

È interessante anche l'apporto di colesterolo. Circa 2 mg nel latte scremato contro i 15 mg del latte intero.

Yogurt light

Si tratta di uno yogurt magro al quale viene aggiunta la frutta conservata senza zucchero, oppure dei cereali non zuccherati. È addolcito con dolcificanti ipocalorici. Fornisce circa 47 Kcal contro le 87 di uno yogurt magro alla frutta.

Burro light

Fornisce 480 kcal contro le 800 del burro comune: il tipo alleggerito di grassi assicura un buon risparmio calorico. Si presta ad essere usato crudo, oppure per mantecare un risotto o per preparare torte. Non è adatto per cuocere bistecche o friggere uova o altro perché, essendo ricco di acqua, tende a 'saltare' nella padella, rischiando di ustionare chi cucina. Non è di facile reperibilità.

Non va confuso con la qualità di burro con il 70% di colesterolo in meno: in questo caso le calorie fornite sono le medesime del burro naturale.

Ricotta light

Fornisce 135 Kcal contro le 146 della ricotta normale. In questo caso il modico risparmio calorico rispetto alla ricotta tradizionale non ne giustifica la maggiorazione di prezzo.

Panna light

Fornisce 275 Kcal contro le 380 della panna comune. Quella light risulta più acquosa, si monta con estrema difficoltà e dà meno sapore ai piatti. Perciò attenzione a non esagerare con le quantità, altrimenti si vanifica il risparmio calorico sperato.

Maionese light

Fornisce 450 Kcal invece delle normali 775. Può essere usata al posto dell'olio per condire carne, pesce o insalate.

Fiocchi di cereali light

Forniscono 290 Kcal invece di 310.

Il risparmio in calorie, zuccheri e grassi non è così significativo.

Fette biscottate light

Forniscono 270 kcal contro le 420 delle fette comuni. Permettono un sostanziale taglio sui grassi aggiunti.

Cracker light

In questo caso i produttori sono andati oltre il concetto di light. Esistono infatti sul mercato crackers light e crackers senza grassi aggiunti con un ancor minore apporto calorico: i crackers comuni forniscono 460 Kcal, i light 414, quelli senza grassi 370. Attenzione a non confonderli con il tipo senza colesterolo, nel quale lo strutto e i grassi vegetali sono stati sostituiti con oli, ma l'apporto calorico è sempre intorno alle 450 Kcal.

Biscotti light

La categoria dei biscotti merita qualche parola in più. Esistono in commercio numerose tipologie: biscotti senza colesterolo, senza lattosio, senza uova, senza zucchero. Le calorie fornite sono solo leggermente inferiori ai biscotti tradizionali. Per esempio: biscotti tipo frollini 480 Kcal, biscotti senza zucchero 460 Kcal, senza latte 450 Kcal, senza colesterolo 450 Kcal. Se vogliamo solo controllare l'apporto calorico, dobbiamo orientarci sui biscotti senza grassi aggiunti, che forniscono 390 Kcal. Questo è un tipico caso in cui, leggendo gli ingredienti e i valori nutritivi, è possibile compiere una scelta adeguata alle nostre necessità.

Dessert light

In questa categoria rientrano le mousse, le creme di latte o di ricotta, i budini. Preparati senza zucchero o grassi. 100 g di prodotto forniscono circa 70 Kcal contro le 150 del tipo tradizionale. Possono sostituire una fetta di torta, una brioche o un gelato quando non si riesce a frenare la golosità. Non saziano molto e facilmente una porzione sembra non

bastare, mandando così all'aria le nostre speranze di ridurre l'apporto calorico.

Coca Cola light

Zero calorie, contro le 50 della cola normale. Però va bevuta con moderazione perché gli edulcoranti contenuti possono dare effetti lassativi: per un utilizzo domestico è meglio comperare le lattine al posto della bottiglia da un litro. È più facile il controllo della dose quotidiana che è di 33 cl, proprio il contenuto della lattina.

Birra analcolica

Fornisce 15 Kcal contro le 37 di una birra chiara. In questo caso non è tanto il risparmio calorico che suggerisce la scelta quanto la quasi inesistente gradazione alcolica: dallo zero all'1% contro il 5% della birra comune.

Marmellata light

Circa 120 Kcal a fronte delle 342 della marmellata tradizionale. Dimezza in sostanza le calorie fornite. Non è adatta per la preparazione di crostate, biscotti o altri alimenti che richiedono la cottura in forno. Tende a liquefarsi perché contiene una maggior quantità di acqua rispetto alla marmellata tradizionale. L'impatto rimane umido e la cottura non uniforme.

Caramelle light

50 Kcal contro le 343 delle tradizionali. In commercio esistono infinite qualità, in grado di soddisfare i gusti più diversi: alla frutta, alle erbe, al caffè, dure, gommose, mou, alla liquirizia, ecc. Attenzione a non consumarne troppe. Come si può leggere su ogni confezione, un consumo eccessivo può avere effetti lassativi.

Patatine light

509 Kcal contro 537 delle patatine comuni. Se si rapportano i valori calorici medi ad una confezione piccola di patatine, vedremo che il risparmio è di circa 7 calorie (meno di due caramelle). Ma resta sempre uno snack ipercalorico!

di **PATRIZIA GIORGI**