

Basta un poco di zucchero?

Raffinato, grezzo, integrale, fruttosio e stevia: ecco come sceglierli al meglio

Sembra essere nella top list degli edulcoranti acalorici naturali, la miracolistica soluzione per diabetici, obesi e “attenti all'alimentazione”: signore e signori ecco a voi la stevia! È un edulcorante naturale cioè di una sostanza presente in natura che ha capacità di dolcificare, quindi compete con lo zucchero (bianco o di canna grezzo o integrale) e con il fruttosio.

Diamo allora uno sguardo agli edulcoranti naturali più utilizzati e vediamo se la stevia davvero può tornarci utile.

FRUTTOSIO: MANGIATO CON LA FRUTTA SÌ, IN POLVERE NO

Il fruttosio in polvere ha un potere dolcificante leggermente più alto dello zucchero (quindi, a parità di kcalorie, se ne può usare di meno) e ha una via di assorbimento insulino-indipendente, che si è pensato potesse essere vantaggiosa; in realtà, è stata dimostrata un'associazione tra consumo di fruttosio ed insorgenza precoce del diabete: bocciato!

Non vi spaventate, la frutta la potete, anzi, la dovete mangiare, perché i potenziali effetti negativi del fruttosio assoluto sono aboliti dalle straordinarie sostanze fitochimiche e dalla fibra presenti nella frutta.

ZUCCHERO RAFFINATO E ZUCCHERO DI CANNA GREZZO

Lo zucchero raffinato, quello bianco, è estratto per lo più da barbabietola e canna da zucchero ed è il principale inquisito per l'epidemia di obesità. Ha un indice glicemico molto alto, quindi fa salire velocemente la glicemia, con pesanti danni alla funzionalità pancreatica: bocciato!

Lo zucchero di canna, quello più in voga e diffuso, è lo zucchero grezzo che troviamo anche nelle bustine al bar, simile a quello bianco, nonostante la maggior parte della popolazione pensi si tratti di un prodotto salutare: inutile!



LO ZUCCHERO DI CANNA INTEGRALE HA UN GUSTO TUTTO SUO

Lo zucchero di canna integrale è quello davvero poco raffinato, ricco di minerali e poco meno calorico dei cugini “bianco” e “grezzo”. Ha però un sapore molto caratteristico, con un retrogusto di liquirizia: adatto, ma sempre in limitate quantità!

QUINDI, CI CONVERTIAMO TUTTI ALLA STEVIA?

Il sapore dolce in natura è quello della frutta e del miele. Nel corso degli anni l'industria alimentare, scoperto il valore gratificante del gusto dolce, ci ha progressivamente abituato e assuefatto ad un gusto talmente dolce che di naturale non ha nulla. Perciò, piuttosto che cercare l'edulcorante meno calorico, dovremmo progressivamente disabituarci al gusto dolce. Due consigli: non fate assaggiare lo zucchero ai vostri bambini per non avvelenarli con l'abitudine al gusto dolce, predilezione pericolosa perché motore dell'insulino-resistenza, del diabete e della sindrome metabolica.

Per gli adulti: se pensate che il cucchiaino di zucchero (preferibilmente grezzo) che usate nel caffè un paio di volte al giorno possa fare la differenza (50 kcal circa), allora avete urgente bisogno di seguire un percorso di educazione alimentare. Il vero salutista ha un obiettivo diverso: disintossicarsi dal gusto dolce e questo la stevia non lo fa. Riducete gradualmente lo zucchero ponendovi un obiettivo a fine mese: solo così vi risulterà naturale non consumare quella torta stradolce del banco frigo del supermercato che è solo un pericoloso anestetico del palato e non una raffinata delizia per intenditori!



Monica Cimino Nutrizionista, Specialista in Scienza dell'Alimentazione, dottore di Ricerca in Biologia Cellulare e Molecolare. Esperta di Obesità Infantile e Disturbi Alimentari, svolge attività di ricerca presso la Seconda università di Napoli SUN.

I suoi contatti: cimino.nutrizionista@gmail.com
il sito: www.moniacimino.it Facebook: [diet coach](#)