

Senza questo, senza quello, senza senso!

Siamo sempre più attratti da dolci "alieni", che contengono tutto tranne i canonici ingredienti. Ma perché?



Torte senza zucchero, senza uova, senza burro, senza farina. Interessanti vero? Ci attraggono a tal punto che partiamo in quarta senza ben capire quel "senza" che significato abbia.

L'intramontabile ambizione di riuscire a concepire un dolce che non sia troppo dannoso per la salute accompagna i pensieri degli amanti della cucina. Per carità, apprezzo molto l'impegno, ma onestamente non ne comprendo la ratio...

L'OBIETTIVO dovrebbe essere quello di disabituarsi al gusto dolce e al consumo eccessivo di prodotti ad alto indice glicemico. Ma in questo modo diventiamo sensibili a proposte di surrogati a basso contenuto calorico, composte dalla triade malefica della dipendenza: grasso-zucchero-sale (sì, c'è anche il sale, controllate pure!). Vi pare coerente? Disintossicarsi dal gusto dolce significa, invece, per-

dere l'abitudine allo stordimento del gusto, al fine di non fare nessuna fatica a rinunciare al bis del "dolce troppo dolce", inno al biscotto ipercalorico di turno.

ANALIZZIAMO quei "senza" con un po' di attenzione e di senso critico. Senza zucchero, senza uova e senza burro: quindi, a meno che non sia un semplice frullato di fragole e arance, deve contenere tra gli altri ingredienti un olio (di solito di semi, pertanto dannoso almeno quanto il burro), oppure la cioccolata e infine uno sciroppo per dare il gusto dolce. Senza farina: potrebbe essere un dolce tipo tortino al cioccolato in cui cioccolata

e burro fanno da padroni. Quindi occhio, perché se il "senza" fosse sostituito da succo di limone, allora sì che sarebbe un dolce meno dannoso, ma dal momento che è sostituito da "altro", si tratta della solita affezionata sciocchezza. Eppure un tempo i nostri bisnonni mangiavano il dolce della domenica senza crearsi questo genere di problemi.

Certo, loro si muovevano di più a piedi, per andare a fare la spesa o per andare dalla vicina: Non avevano telefono e mail a privarli dell'opportunità di muoversi. E poi, a colazione mangiavano pane e marmellata e non seduttive merendine create ad hoc per indurre dipendenza. Per questo la dieta mediterranea, la vera dieta della longevità, ha funzionato. E oggi, ci riempiamo la bocca di dieta mediterranea italiana davanti a un piatto che non assomiglia proprio a quelli descritti da Ancel Keys, il primo a evidenziare gli effetti benefici dello stile di vita "dieta mediterranea".

LA VERITÀ è che non sappiamo mettere in pratica queste indicazioni nel mare magnum del cibo da cui siamo circondati, tentati, sedotti e ammalati.

Allora mi ripeto: se riusciamo a farci piacere un dolce fatto di finocchi e limone, quello sì che è "dietetico", ma certo non vi toglierà la voglia di andare nella vostra pasticceria preferita tutti i giorni. I prodotti "senza", il più delle volte, non vi regalano salute, ma solo una presa in giro legalizzata.



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](https://www.facebook.com/dietcoach)