



## SCHEDE INTEGRATIVE

### SALUTE

## IL VERO E IL FALSO DEI CIBI LIGHT



*I prodotti light aiutano davvero a mantenere la linea? Sono saporiti e gustosi quanto quelli tradizionali? Contengono più additivi e conservanti? Queste sono alcune delle tipiche domande inerenti agli alimenti alleggeriti in zuccheri e grassi. E' bene dunque assumere un decalogo di regole per un buon acquisto.*

Negli USA esistono ormai più di 5000 alimenti alleggeriti, ma questo non ha risolto neppure lontanamente il problema dell'obesità. E' da una recente inchiesta del giornale inglese *Health Which* (periodico dell'Associazione Consumatori Britannica) che è arrivato un campanello d'allarme: i cibi spacciati come amici della linea in realtà spesso contengono parecchie insidie per la salute e in alcuni casi possono perfino non rispecchiare ciò che viene dichiarato in etichetta. La legge attuale pone limiti precisi solo per determinati prodotti come i formaggi light che devono avere il 30% di grassi in meno rispetto il loro normale corrispettivo, burro e margarina invece dell'80% di grassi devono averne al massimo il 60%, mentre per marmellate, bibite, mozzarella non c'è ancora una normativa precisa, e ogni produttore può definire in etichetta light una sostanza solo perchè contiene meno Kcal, ma senza l'obbligo di dichiararne quante.

**Sì, ma questi piatti.....**

Gli alimenti light aiutano ad alleggerire le Kcal della giornata ma dipende da quanti se ne mangiano. Gli alimenti alleggeriti sono formulati con il 20-30% in meno di grassi o zuccheri. Ma a volte questa informazione ha un effetto comproprio sulla psiche: l'idea che "tanto non ingrassano", può spingere verso l'abuso e in questo caso si perderebbe ogni vantaggio.

Premesso che il cibo light non deve mai avere una funzione medicinale (non può cioè essere utilizzato per far fronte a problemi di salute seri), per esempio un formaggio "alleggerito" può di tanto in tanto rendere più gradevole il pasto di chi soffre di ipercolesterolemia ma non ha il potere curativo di abbassarne i valori nel sangue. [Se ne deduce che riempire il frigorifero e dispensa con cibi light non ha molto senso]. Dal punto di vista del controllo della linea si rischia di non ottenere il risultato sperato

perchè, se ci sono problemi di obesità o sovrappeso, è necessario sempre impostare un regime alimentare corretto, seguito da un nutrizionista. I cibi light possono però aiutare il paziente in sovrappeso soprattutto nel caso di alimenti importanti per il nostro organismo di cui è fondamentale avere un consumo frequente: Il latte, per esempio, si beve tutti i giorni, di conseguenza c'è un bel risparmio di Kcal se assunto in forma scremata.

### **I PRO E I CONTRO**

- I vantaggi di acquistare un cibo light?  
Oltre a un risparmio in Kcal, zuccheri e grassi, i cibi light hanno l'obbligo di presentare un' etichetta più articolata. Per sottolineare la differenza rispetto all'alimento "normale" vengono infatti riportate in dettaglio tutte le quantità dei singoli ingredienti, insieme alla dose giornaliera consigliata.
- Le vere controindicazioni riguardano i dolcificanti artificiali: da anni si studiano i loro effetti ma non si è ancora arrivati a dati definitivi. Per esempio, l'aspartame è stato scagionato dalle accuse di essere potenzialmente tossico. Tuttavia può provocare reazioni allergiche in persone particolarmente sensibili come mal di testa, nausea, vomito, dolori addominali. L'acesulfame nel 1996 è stato sospettato da studiosi americani di essere cancerogeno, ma l'accusa non ha avuto conferme da altre ricerche. E' comunque sconsigliato in gravidanza e in dosi superiori di 15 mg x Kg di peso corporeo al die (poiché l'etichetta non dice quanto ne contiene, meglio andarci piano con le gomme da masticare). Sorbitolo e mannitolo non sono additivi tossici ma a dosi eccessive hanno effetto lassativo.
- E' difficile superare i limiti raccomandati per un adulto, ma vale lo stesso per i bambini? Il consiglio degli esperti è usare i cibi light con moderazione quando si tratta di bambini quasi tutti gli edulcoranti danno problemi gastrici, tranne lo xilitolo, che non solo è innocuo ma fa addirittura bene. Numerosi studi hanno appurato che contrasta la carie, ma anche otite, faringite e polmonite.

## LE PAROLE IN ETICHETTA

### ► Acesulfame

E' una sostanza dolcificante artificiale (200 volte più dolce del saccarosio), a contenuto calorico nullo. Meglio però non superare questo limite: 15 mg per Kg di peso corporeo, pari a 500 g di yogurt light per una persona di 50 kg.

### ► Aspartame

Fa parte della categoria "edulcoranti intensi", dolcificanti calorici artificiali a basso livello calorico (4 Kcal x gr). La dose massima consigliata dalla FDA (Food and Drug Administration) è 50 mg x Kg di peso.

### ► Ciclamato

Edulcorante sintetico che ha potere dolcificante fino a 80 volte maggiore dello zucchero. Ma per evitare i rischi, meglio non superare il limite massimo: 7 mg x Kg di peso, pari a 1 lt di bibita dolcificata al giorno.

### ► Dietetico

Non indica un prodotto più "magro" ma un alimento a cui sono state aggiunte sostanze utili alla salute, per esempio vitamine, minerali, fermenti lattici e acido folico.

### ► Edulcoranti

Si tratta di dolcificanti naturali o artificiali che vengono aggiunti a un alimento per correggerne il sapore. In etichetta può essere riportata la voce generica oppure venire specificato il tipo.

### ► Fenilalanina

Spesso nelle caramelle e nei chewingum light compare l'avvertenza "contiene fenilalanina", una sostanza pericolosa per chi è affetto da fenilchetonuria, una malattia ereditaria: se manca l'enzima che la sintetizza, può causare danni cerebrali.

### ► Sorbitolo, maltitolo e xilitolo

Sono composti naturali appartenenti alla categoria dei polialcoli presenti in alcuni frutti: sono dotati di sapore dolce e per questo vengono ampiamente utilizzati al posto dello zucchero.

### ► Fruttosio

E' ricavato dalla frutta e ha potere dolcificante doppio rispetto a quello del saccarosio (ricavato dalla canna da zucchero) o dalla barbabietola. Ha tuttavia a parità di peso lo stesso apporto calorico del normale zucchero da cucina.

### ► Ipocalorico

Significa che vi è un contenuto di Kcal ridotto. Equivale alle parole "leggero", "alleggerito", frequenti nelle etichette italiane dei prodotti light. Non è però obbligatorio indicare a quanto equivale il risparmio calorico.

### ► Sugar free – senza zucchero

Non sempre si tratta di un alimento light. Al posto del saccarosio possono essere utilizzati dolcificanti che a volte sono calorici quanto lo zucchero normale. Controllare bene l'etichetta.

## ALCUNI CONSIGLI .....

*Evitare le "mega" porzioni di cibi light, altrimenti il risparmio calorico svanisce.*

*Attenzione a non esagerare con i cibi light, sennò il palato si disabituava al gusto naturale dei cibi.*

*Inseriti in modo corretto nella dieta, i cibi light possono aiutarti a mantenere il peso forma, specie quando sostituiscono alimenti molto calorici*

A cura di

Dr.ssa Francesca Pavan



Questa e altre schede informative salute le puoi trovare sul sito:

[www.studiodietisticopavan.it](http://www.studiodietisticopavan.it)