

## **Zucchero e dolcificanti: meglio solo un pizzico e di qualità**

di Elisabeth Kühne Gautschin

“Lo zucchero grezzo è migliore di quello bianco”

“Meglio usare il fruttosio”

“Lo zucchero d'uva dà subito energia”

“Ho voglia di un dolcetto senza zucchero, uno di quelli light”

“Non ne posso più, sono a pezzi! Datemi del cioccolato!”

Ti è già capitato di sentire frasi del genere?

Di che cosa abbiamo bisogno per sopravvivere e restare in salute, e che cosa possiamo tranquillamente evitare ?

Una volta il noto dottor Max Otto Bruker, pioniere dell'alimentazione a base di prodotti integrali, dichiarò: “*Non mangiate e non bevete i prodotti pubblicizzati!*”

L'alimentazione nell'Età della pietra:

65% di frutta, ortaggi, noci, legumi, miele

35% di selvaggina magra, volatili, uova, pesce

L'attuale alimentazione nel mondo occidentale:

55% di “alimenti nuovi”, ossia: fiocchi di cereali con zuccheri aggiunti, cereali, latticini, zucchero, dolcificanti, grassi induriti (= idrogenati), alcool

28% di carne grassa, pollame e affini, uova, pesce, molluschi

17% di frutta, ortaggi, legumi, noci

### **Carboidrati**

I carboidrati si trovano nelle patate, nella pasta, nel riso, nel pane, nei cereali, nella frutta e nelle verdure. Nel corpo, durante la digestione dei carboidrati si ottiene il glucosio, che è il nutrimento anche del cervello e dei neuroni. È importante iniziare la digestione dei carboidrati già in bocca. Ciò significa: masticarli bene! Se p.es. mastichiamo a lungo il riso, riusciamo a sentirne il sapore dolciastro. I carboidrati sono fonte di energia per il corpo, sono come il carburante per l'automobile. Quando mangiamo cibo contenente carboidrati, questi sono trasformati in glucosio il quale è assorbito rapidamente dal sangue. Il valore della concentrazione di glucosio nel sangue è detto glicemia.

### **Proteine**

Le proteine sono contenute nella carne, nel formaggio, nelle uova, nelle noci, nei fagioli e nel pesce; esse aumentano il tasso di dopamina nel corpo, il che rende più sveglia la persona. È pertanto molto importante mangiare proteine a colazione e a pranzo. Le proteine vengono scomposte nello stomaco. Molti amminoacidi lavorano tutto il giorno per convogliarle nel sangue entro sera. Uno di questi amminoacidi si chiama triptofano, che è il precursore dell'importante serotonina, la quale è carente nelle molte persone dipendenti dagli zuccheri. La serotonina rende allegri e permette di controllare meglio i propri impulsi. Le proteine sono i costituenti fondamentali del corpo, come i mattoni lo sono per la casa. Tutto il corpo - lo scheletro, il cervello, il midollo spinale - è costituito da proteine. Esse si trovano anche nei muscoli e nei tessuti, negli ormoni e nei globuli rossi e bianchi.

Le proteine servono per:

- costruire muscoli e tessuti. Le proteine si trovano in tutti gli organi interni, nelle unghie e nei capelli;
- formare globuli rossi (i quali trasportano l'ossigeno e sono composti prevalentemente da proteine);
- formare globuli bianchi (il nostro sistema immunitario);
- produrre ormoni, citochine, neuromodulatori ed enzimi digestivi.

## **Grassi**

Abbiamo bisogno di grassi; essi sono di vitale importanza e ottimi per il nostro senso di sazietà. Naturalmente bisogna scegliere quelli di buona qualità. Da semi coltivati biologicamente si producono oli pressati con cura. I grassi servono al corpo come lubrificante, imbottitura, riserva, isolante e carburante.

Essi sono necessari:

- come riserva di energia
- per la costruzione di una membrana impermeabile intorno alle cellule
- per la produzione di prostaglandine (ormoni), prodotte nella membrana e subito liberate. Le prostaglandine svolgono un compito importante come messaggere tra le cellule (sono prodotte in caso di infiammazione ed espletano un'azione immunitaria)
- come protezione dei nostri organi interni; mentre nella pelle, le cellule di tessuto adiposo ci proteggono dall'acqua e dal freddo
- per la trasformazione delle vitamine liposolubili A, D, E e K
- per poter assimilare i minerali
- per la produzione di vitamina A dal carotene

## **Vitamine, minerali e microelementi**

Le vitamine e i minerali sono presenti in tutti i sistemi ormonali ed enzimatici del corpo; la loro funzione è paragonabile a quella di viti, chiodi e guarnizioni; sono come le chiavi, le serrature, gli interruttori e le cerniere di casa nostra; tutti oggetti che si usano automaticamente, senza pensarci; sono l'allarme antincendio e l'estintore (antiossidanti).

## **Acqua**

Ai pasti sarebbe meglio non bere, ma se proprio si vuole bere qualcosa allora è consigliabile bere acqua. Non bevendo non si è tentati di trangugiare gli alimenti con i liquidi, invece di masticarli per bene. Inoltre, le bevande diluiscono i succhi gastrici e rendono più difficile la digestione. È quindi meglio bere acqua tra i pasti. L'acqua purifica, diluisce e rinfresca.

## **Quanti zuccheri mangi?**

Chi vuole smettere di fumare, in un certo senso è avvantaggiato perché il suo nemico – il tabacco – lo riconosce subito: sigaretta, sigaro, tabacco da pipa... La faccenda si complica per chi, invece, vuole ridurre il consumo di zuccheri – o vuole eliminarli del tutto -, poiché essi arrivano in tavola sotto molteplici forme. I buoni propositi di bere il caffè senza zucchero e di voler rinunciare al cioccolato non bastano, però, per risolvere il proprio problema con gli zuccheri.

## **Un dolce nemico sempre in agguato!**

Negli elenchi degli ingredienti dei prodotti finiti è sì menzionato che il prodotto contiene zuccheri (anche se talvolta in modo abilmente camuffato), ma l'esatto apporto non è indicato. Bella furbata, vero?

Sapevi che lo zucchero industriale (o saccarosio) si trova anche in affettati, formaggi, senape, conserve, piatti pronti, vol-au-vent, salmone, caviale, crauti, alimenti per bebè e perfino nelle sigarette?

### 30 cucchiaini da tè rasi al giorno

Il consumo giornaliero di zuccheri nei Paesi industrializzati è pari a 150g, equivalenti a 30 cucchiaini da tè rasi; la maggior quantità è però nascosta nei prodotti dell'industria dolciaria e alimentare.

### Contenuto zuccherino di alcuni alimenti e bevande

Alimenti freschi e non trattati		Alimenti lavorati in modo naturale		Conserve e marmellate (con zucchero industriale come conservante)	
Mele	10,2%	Succo di mele	10%	Marmellata di albicocche	61,3%
Banane	12,3%	Datteri secchi	55,6%	Marmellata di lamponi	60,4%
Pere	9%	Uvetta	63,9%	Pesche in scatola	16,2%
Fragole	5,2%	Succo d'uva	16,6%		
Mirtilli	17,6%				
Carote	5,1%				
Uva	15%				

### La dolce vita inizia a colazione

Müsli Dr. Ritter, non dolcificato	15,5%
Müsli Hipp per bebè	27,7%
Bevande a base di cacao	79%
Cocoa Krispies	40%
Frosties	43,2%
Nutella	57,9%

### **I dessert sono spesso vere e proprie bombe di zuccheri**

Crema	80%
Gelati alla frutta	32%
Yogurt a base di frutta	12,6%
Panpepato	36%
Marzapane	50%
Cioccolato al latte intero	56%
Mars	37%
Snickers	28%
Orsetti gommosi	77%
Gomma da masticare	78,5%

### **Bevande**

Bevande a base di cola	11%
Sciroppo di lamponi	65,8%
Vini da dessert	21,8%

### **Alimenti pronti per bebè**

Pappa di avena	55%
Tè solubile, per bambini	96%
Alimenti a base di latte	51,9%

### **Altri prodotti classificati non dolciari**

Salse pronte per insalate	10%
Ketchup	50%
Senape mediamente piccante	18%
Cetrioli sottaceto	5,2%

### **Gli zuccheri industriali si nascondono anche in prodotti considerati sani**

Ricostituenti	60%
Dextropur	99,9%
Caramelle per la tosse	66%
Complessi multivitaminici	89%
Vitamine da succhiare	44%

### **Quanti zuccheri consumi al giorno?**

Facciamo un paio di esempi: alla signora *Dolcettini* piace il gusto della frutta. Beve volentieri succhi di frutta pronti, come dessert mangia yogurt alla frutta, insomma tutti prodotti considerati sani.

2 yogurt da 200 g (12,6% di zucchero): 50 grammi di zucchero

½ litro di succo di frutta (c.a 20% di zucchero): 50 grammi di zucchero

Al resto provvedono le marmellate a colazione e tutti gli altri alimenti contenenti zuccheri.

*Primo*, invece, è un giovane sportivo che vorrebbe essere sempre in testa e che fa scorta di energia con preparati vitaminici e bevande energetiche.

*Primo* consuma facilmente più di 100 grammi di zucchero al giorno:

limonata dopo l'attività sportiva (12% di zucchero),

"sano" müsli già pronto (20% di zucchero),

1 litro di Coca Cola quando ha molta sete...

... totale: 110 grammi di zucchero!

*Fino a 60 anni fa si consumavano circa 5 grammi di zucchero al giorno, oggi se ne consumano x-volte tanto e perlopiù sotto forma di zuccheri nascosti negli alimenti industriali e pronti. A livello di salute il nostro organismo tollera circa 10 grammi di zucchero al giorno, al massimo 20 grammi!*

### **Apparentemente “senza zucchero aggiunto” ...**

Solo il saccarosio (lo zucchero grezzo e quello derivato dalla barbabietola) è dichiarato come zucchero, ma non gli altri tipi di zuccheri altrettanto dannosi, quali lo zucchero d'uva, il fruttosio, ecc. Neanche gli altri dolcificanti alternativi (di sintesi o naturali) risolvono la questione degli zuccheri (saccarina, ciclamato, aspartame, acesulfame K, xilitolo, sorbitolo, mannitolo, isoglucosio, ecc.).

### **... e anche apparentemente “sano”**

È bene fare attenzione anche ai prodotti i cui imballaggi fanno pensare a qualcosa di salutare o che la pubblicità promuove come “sani, leggeri, genuini”. Parole e concetti come yogurt, latte, müsli, integrale, vitamine, miele, noci, frutta, ecc. invogliano all'acquisto di caramelle, barrette, biscotti, ecc. Spesso prevalgono ingredienti indesiderati - zuccheri e grassi industriali - rispetto a quelli appena elencati. Il cioccolato per bambini, a esempio, è composto da circa il 40% di zuccheri e il 20% di grassi industriali; anche certe merendine che secondo la pubblicità sono fatte “con latte e miele”, contengono circa il 40% di zuccheri e solo il 5% di miele. Attenzione anche alle vitamine caramelle: sono composte prima di tutto di zucchero!

### **Tanti nomi, un solo sapore: dolce**

Lo zucchero è un carboidrato e alle nostre latitudini deriva prevalentemente dalla bietola da zucchero (zucchero di barbabietola) o dalla canna da zucchero (zucchero di canna).

Lo **zucchero di barbabietola** è ricavato dopo che la bieta è stata lavata, trinciata, ridotta in striscioline sottili, riscaldata e pressata. Il sugo greggio ricavato è depurato chimicamente, filtrato e fatto evaporare sottovuoto. Poi si separa il cosiddetto melasso, utilizzato anche come integratore alimentare per uso zootecnico, dallo zucchero grezzo vero e proprio.

Lo **zucchero di canna** è ricavato dai fusti delle canne da zucchero; le canne vengono pulite chimicamente, spremute, filtrate e fatte evaporare sottovuoto. Lo zucchero grezzo ottenuto dalla bieta e dalla canna da zucchero è di colore marrone scuro, assorbe facilmente l'umidità quindi si raggruma, ha un odore e un sapore particolarmente intensi. In generale è ulteriormente lavorato per diventare:

**zucchero bianco da tavola e zucchero raffinato o semolato** (sottoposto a procedimento di lavaggio e cristallizzazione):

con un'ulteriore frantumazione e cristallizzazione si ottengono: zucchero cristallizzato, zucchero granellato e zucchero a velo, mentre con un procedimento di compressione e di fusione si ottengono lo zucchero in zollette e il pan di zucchero.

**Lo zucchero candito** è ottenuto dallo zucchero raffinato e viene riscaldato e cristallizzato lentamente.

**Lo zucchero candito bruno** è colorato con il caramello di sintesi.

**Il caramello di sintesi** è zucchero caramellato riscaldato; esso è utilizzato per colorare e aromatizzare gli alimenti.

**Zucchero integrale di canna:** *Sucanat* dal Costa Rica, *Jacutinga* dal Brasile, *Panela* dalla Colombia, *Mascobado* dalle Filippine, *Rapadura* dal Brasile, *Dulcita* dall'Ecuador. La canna da zucchero appena raccolta viene lavorata sul posto. Il succo è ottenuto dopo avere tolto le foglie dalle canne e avere tagliato, schiacciato e spremuto queste ultime. Gli scarti sono utilizzati come materiale combustibile per il funzionamento dei mulini da zucchero. Il succo ottenuto è filtrato per eliminare eventuali parti fibrose e terra ancora presenti. Per legare le impurità, il succo viene schiarito con un po' di latte di calce e poi depurato. In seguito, a basse temperature e con una leggera pressione, il succo di canna viene ispessito. Segue un procedimento di raffreddamento e asciugatura, prima di macinare finemente i grossi pezzi e imballare il tutto.

Il prodotto finale mantiene inalterato il contenuto di vitamine e minerali.

Gusto: caramello.

Impiego: torte, biscotti, creme, gelato al cioccolato.

È indicato per gli alimenti dal "gusto scuro", quali cioccolato, noci, nocciole, spezie.

Colore: marrone.

Lo **zucchero grezzo di canna** deriva perlopiù dalla canna da zucchero ed è lo zucchero integrale di canna ulteriormente lavorato. È praticamente privo di vitamine e contiene solo pochi minerali, pertanto è poco consigliato come lo zucchero bianco. La sua produzione è come quella dello zucchero integrale di canna, solo che dopo l'ispessimento è ulteriormente lavorato. La soluzione zuccherina viene "vaccinata" con pochi cristalli di zucchero raffinato per raggiungere il livello di cristallizzazione desiderato. L'ultimo stadio di lavorazione prevede la separazione dello zucchero cristallizzato dalla melassa per mezzo della centrifugazione. Ecco spiegato perché questo zucchero riporta l'ingannevole dicitura "*non raffinato*"!

Questo tipo di zucchero è conosciuto anche con i nomi: *Muscovado*, *Syramena* dal Paraguay, *Zucchero delle Isole*, *melassa di canna da zucchero*.

### **La palma da zucchero (Arenga pinnata)**

Lo zucchero di palma è ricavato dalle infiorescenze di determinate specie selvatiche di palma. Il succo è ispessito, asciugato e ridotto in granuli tramite macinatura. Ha un gusto gradevole, un po' di caramello, come quello dello zucchero integrale di canna.

**Il fruttosio** è lo zucchero presente naturalmente nella frutta (bacche ecc.) e nel miele; non va confuso con il fruttosio **artificiale** ricavato dal mais e privo di vantaggi rispetto allo zucchero bianco.

È circa il 50% più dolce dello zucchero bianco.

**Destrosio / glucosio** è la denominazione chimica per lo zucchero d'uva; è ricavato da piante ricche di amido, quali il mais, il frumento, le patate, ecc., e non presenta vantaggi rispetto allo zucchero bianco.

## **Zucchero da latte / lattosio**

Il siero di latte è evaporato sotto vuoto finché lo zucchero si cristallizza. Il suo potere dolcificante è pari a circa 1/3 di quello dello zucchero bianco.

*I dolcificanti di origine naturale, che grazie alla propria composizione non sono sottoposti a trattamento per isolare lo zucchero, hanno un gusto peculiare; il loro consumo eccessivo, però, può causare carie. Contengono minerali e vitamine.*

## **Miele**

Indicato per piatti a base di frutta, creme e salse a base di latte. Si presta anche per bevande, dolci delicati e pasticceria finissima.

Miele di fiori d'arancio: stimola il sonno.

Miele di eucalipto: in caso di infiammazione dei polmoni.

Millefiori: disintossicante, corroborante.

Miele di robinia/acacia: disintossica del fegato.

Miele di rosmarino: disintossica il fegato.

Miele di castagno: antianemico, è ricco di ferro; buono per la circolazione sanguigna.

Miele di fiori di tiglio: stimola il sonno.

Miele di bosco: ricco di ferro.

## **Malto d'orzo**

Attraverso un delicato procedimento tradizionale, l'orzo germinato è trasformato in malto senza ulteriori aggiunte. Gli enzimi dell'orzo decompongono i carboidrati a catena lunga (idrolisi) e il malto sviluppa le sue capacità dolcificanti naturali. L'orzo è pulito, messo a bagno per 3-4 giorni, fatto germinare (sottoporre a maltaggio), macinato grossolanamente, impastato con acqua (50-68°C), filtrato e ispessito sotto vuoto.

Una quantità di malto d'orzo compresa tra 5-5,5 g corrisponde a 1g di zucchero.

Gusto: dolce, morbido.

Utilizzo: come per lo sciroppo di bietola da zucchero, ma con un retrogusto meno forte.

## **Concentrato di succo di mele o di pere**

È un succo concentrato, ispessito sotto vuoto. La messa sotto vuoto permette una produzione abbastanza delicata a 50-60°C.

Gusto: abbastanza neutro, leggermente acidulo.

Consumando concentrato di succo di mele o di pere si sostengono gli alberi ad alto fusto.

Impiego: adatto per piatti a base di frutta - cruda o cotta - per confetture e gelato, o spalmato sul pane.

## **Succo di agave concentrato**

Le agavi costituiscono una famiglia propria comprendente 20 generi e circa 700 specie.

L'agave è presente soprattutto nelle aree aride e semiaride delle regioni tropicali e subtropicali. Il succo di agave è ricavato dai bocci dei fiori; durante il processo d'ispessimento, l'acqua viene fatta evaporare finché rimane il succo concentrato.

Il concentrato di agave contiene tanto fruttosio, quindi il suo potere dolcificante è superiore rispetto a quello dello zucchero. 100g di succo concentrato dolcificano come 125g di zucchero bianco.

Oltre al fruttosio, esso contiene anche glucosio e importanti minerali quali calcio, potassio, magnesio, sodio e ferro.

Gusto: piuttosto neutro.

Utilizzo: come per lo sciroppo d'acero o il miele d'acacia.



### **Sciroppo di datteri**

Leggero gusto di caramello.

Di colore scuro.

### **Sciroppo d'acero**

Il periodo della raccolta dura solo cinque settimane all'anno, da fine febbraio a metà aprile. Il momento del raccolto determina il gusto, che può variare da molto fine a molto aromatico.

40 litri di succo d'acero danno c.a 1 litro di sciroppo.

Lo sciroppo d'acero è un dolcificante con un contenuto zuccherino del 66% circa, quindi va usato con moderazione.

Il contenuto di sostanze minerali dipende dalla natura del terreno della zona di coltivazione.

### **Sciroppo di bietola da zucchero**

Lavare la bietola da zucchero, tagliare a pezzetti, bollire, pressare il succo, ispessire sotto vuoto (a 60-70°C).

Contiene minerali, vitamine (soprattutto quelle del gruppo B) e potassio.

Colore e gusto: succo scuro leggermente acidulo, retrogusto amaro.

Si presta per la preparazione di creme a base di latte, di bevande vegetali o di tofu.

Può essere spalmato sul pane; ha la consistenza giusta per decorare piatti.

### **Sciroppo di riso**

Lo sciroppo di riso è ricavato da riso senza glutine, tramite fermentazione e calore (senza procedimento chimico). Esso ha un elevato contenuto in sostanze minerali naturali (2207 mg/kg) quali calcio, ferro, potassio, magnesio e fosforo.

Una quantità di sciroppo di riso pari a 3/ 3,5g equivale a 1g di zucchero.

Lo sciroppo di riso non viene pastorizzato.

### **Melassa nera**

È un sottoprodotto risultante dalla produzione sia dello zucchero grezzo sia dello zucchero da bietola. È di colore marrone scuro tendente al nero e non cristallizza. La melassa *Appelford* non è raffinata, né sbiancata, né deodorizzata.

La melassa nera, particolarmente alcalinizzante, contiene:

34,9% di saccarosio,

22,8% di zucchero invertito (miscela di glucosio e fruttosio),

18,8% di acqua,

17,5% di proteine,

6,8% di minerali (potassio, calcio, magnesio, ferro, rame e fosforo),

vitamine del gruppo B.



## **Letture consigliate**

Alle persone di lingua tedesca desiderose di approfondire l'argomento consiglieri il libro *Zucker, nein danke!* di Bitten Jonsson e Pia Nordstöm (ISBN 3-442-16801-5); alle persone di lingua italiana, invece, consiglieri *Sugar Blues. Il mal di zucchero*, di William Dufty, Macro Edizioni, edizione aggiornata e ampliata; un libro davvero illuminante! *Dietro la facciata sana si nasconde lo zucchero*, tratto da La borsa della spesa, periodico dell'Associazione consumatori e consumatrici della Svizzera Italiana, numero 1.2013, pagina 18.

## **Da sapere!**

Chi l'avrebbe mai detto che lo zucchero e i dolci possono portare all'abuso di nicotina, all'alcolismo e alla dipendenza da dolciumi e da droghe? Alcune ricerche nel campo comportamentale hanno evidenziato che nei bambini il consumo eccessivo di zuccheri porta a cambiamenti neurochimici nel cervello, i quali "preparano" quest'ultimo all'assorbimento di nicotina. Ecco come si diventa facilmente dipendenti dalla nicotina, la quale, a sua volta, modifica il cervello in modo tale che la persona diventa più velocemente dipendente dall'alcool. Così si sviluppa una pluridipendenza la quale rende molto più difficile disassuefarsi da sostanze con proprietà assuefative!

## **Hai un problema con gli zuccheri? Sei ipersensibile agli zuccheri?**

Questionario orientativo per sapere se consumi troppi zuccheri o ne sei dipendente

1. Nell'ultimo anno ti è capitato di mangiare più dolci di quanto in realtà avresti voluto?
2. Nell'ultimo anno ti è capitato di trascurare i tuoi doveri quotidiani perché hai mangiato troppi dolci?
3. Nell'ultimo anno hai mai pensato di dover cambiare le tue abitudini alimentari o il tuo comportamento alimentare con i dolci?
4. Nell'ultimo anno ti è capitato che familiari o amici ti hanno criticato/-a perché mangi spesso troppi dolci?
5. Nell'ultimo anno ti è capitato di pensare solo al momento in cui poter mangiare dolci e a dove comprarli?
6. Nell'ultimo anno ti è capitato di mangiare dolci per compensare cattivo umore, rabbia o tristezza?

Se hai risposto affermativamente a due o a più domande hai sviluppato un comportamento da dipendenza. In questo caso, e se capisci il tedesco, ti consiglio di leggere *Zucker, nein danke! So ändern sie Ihre Essgewohnheiten* di Bitten Jonsson e Pia Nordström.

## **Altri libri consigliati, ma in lingua tedesca:**

*Vorsicht, Zucker! Wie bitter ist das süsse Laster?*, di Klaus Oberbeil;

*Zucker, Zucker Krank durch Fabrikzucker*, del Dr. med. M.O. Bruker;

Le informazioni diramate dai produttori Werz, Rapunzel, Arche Naturküche, Ruschin Makrobiotik e Pronatec AG.

*“Non mangiate e non bevete i prodotti pubblicizzati!”* Dr. med. M.O. Bruker.