

Dolcificanti ipocalorici, ben più che soltanto un sapore dolce

Nutrizione

Inviato da : Pina Rea

Pubblicato il : 22/10/2024 9:40:00



I dolcificanti ipocalorici sono molto popolari presso coloro che si preoccupano del proprio peso e della salute. Fornendo poche o nessuna caloria sono la fonte primaria del sapore dolce negli alimenti e bevande ipocalorici e privi di zucchero. Usati saggiamente questi prodotti possono essere utili per perdere o controllare il peso e per la salute in generale.

TIPICI DI DOLCIFICANTI

Ci sono due tipi principali di dolcificanti. Quelli più intensi come l'acesulfame K (E 950), l'aspartame (E 951), il sale di aspartame-acesulfame (E 962), la saccarina (E 954), i ciclamati (E 962), la tsuamidine (E 967), la neoesperidina DC (E 969) ed il sucralosio (E 955). Quelli meno intensi e quindi meno dolci come il sorbitolo (E 420), il mannitolo (E 421), l'isomalt (E 953), il maltitolo (E 965), il lattitolo (E 966) e lo xilitolo (E 967). I primi sono tipicamente usati come dolcificanti da tavola e nelle bevande e sono così intensamente dolci che ne è necessaria soltanto una minima quantità. I secondi forniscono meno calorie dello zucchero a parità di peso pur avendo un volume corrispondente. Essi sono utili ad esempio nella preparazione di prodotti ipocalorici di pasticceria.

LA PERDITA DI PESO NON È AUTOMATICA

Per molte persone i dolcificanti offrono un mezzo per gustare un sapore dolce, risparmiando calorie allo stesso tempo. Ma il fatto che i dolcificanti virtualmente non contengano calorie non significa che dal loro consumo risulti automaticamente una perdita di peso. È dimostrato che quando prodotti privi di zucchero vengono impiegati in sostituzione di altri che normalmente lo contengono, non c'è negli adulti sani una significativa riduzione nell'introdotto totale giornaliera di calorie. Questo suggerisce che gli stimoli dell'appetito portano comunque ad un pareggio di calorie assunte. La sola inclusione di dolcificanti nell'alimentazione non porta necessariamente ad una perdita di peso spontanea. Questa si verifica soltanto se viene ridotta l'introdotto complessiva di calorie.

DIETE A CONTENUTO CALORICO CONTROLLATO

Un sistema per ridurre l'introdotto di calorie è seguire un programma ipocalorico per la perdita di peso. I prodotti senza o con basso contenuto di zuccheri possono essere di grande aiuto in quanto aumentano la varietà di alimenti disponibili a chi segue la dieta, il che può facilitare l'osservanza.

Dolcificanti ipocalorici, ben più che soltanto un sapore dolce

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=1132>

L'ATTENZIONE ALLA PROPRIA SALUTE

Molte persone consumano prodotti privi di zuccheri non necessariamente pensando alla perdita di peso, ma come parte di una loro generale attenzione alle calorie o alla salute. Se cercano di conservare un peso salutare possono usare uno scambio di calorie. Per esempio, assumendo una bevanda senza zucchero invece di una che lo contenga, sentono di aver ottenuto un "credito" di calorie sufficiente per poter mangiare qualcosa che sia di loro gradimento nel corso della giornata. Le persone scelgono prodotti alternativi senza zucchero anche quando desiderano diminuire lo zucchero o i carboidrati nella loro alimentazione.

MARGINE DI SICUREZZA

Tutti i dolcificanti contenuti in cibi e bevande venduti nella UE sono stati sottoposti a test approfonditi e sono stati approvati dalla Commissione Europea. La quantità consentita di ogni dolcificante, calcolata al giorno per la durata di un'intera vita, comprende un rilevante margine di sicurezza. Consumati in normali quantità, gli alimenti contenenti dolcificanti ipocalorici sono perfettamente sicuri.

RACCOGLIERE I BENEFICI

Esiste ad oggi, per soddisfare la forte richiesta del pubblico, un'ampia gamma di alimenti e bevande a contenuto ridotto o nullo di zucchero. I consumatori li scelgono per una serie di ragioni come la perdita o il mantenimento del peso ed il controllo della quantità di zuccheri o carboidrati nella dieta. E' importante ricordare che questi prodotti possono essere d'aiuto nella perdita di peso soltanto come parte di una dieta a calorie controllate e che il successo nel mantenimento del peso richiede una dieta equilibrata ed un'attività fisica regolare. Usati giudiziosamente i prodotti in questione possono essere una piacevole ed utile aggiunta ad una dieta sana.

A

A