



Magri e in salute con le alternative allo zucchero raffinato

Non deve essere considerato un alimento “proibito” ma l’eccessiva assunzione del saccarosio causa diverse patologie. Ecco come limitarlo e quali sono i suoi sucedanei



Alternative allo zucchero raffinato.

Lo **zucchero** è utilizzato come dolcificante o ingrediente per i dolci, oltre a essere presente in merendine, succhi di frutta, gelati e in moltissimi altri prodotti industriali in commercio. Formato **al 98,8% da saccarosio**, ha un valore energetico molto alto; 100 grammi forniscono circa 392 kcal e quindi va innanzitutto limitato nelle diete dimagranti.

Origine dello zucchero raffinato

Per zucchero si intende comunemente proprio il saccarosio, un disaccaride costituito da glucosio e fruttosio che si ottiene per **estrazione da barbabietola da zucchero o canna da zucchero**. Il saccarosio ottenuto è chimicamente indistinguibile e per entrambe le tipologie esiste la versione "raffinata" per effetto di un processo finalizzato ad eliminare i residui di **melassa**, liquido bruno fonte di vitamine e **sali minerali** ottenuto dalla centrifugazione dello zucchero.

Le giuste quantità da assumere

Secondo l'**Organizzazione mondiale della Sanità**, il consumo di zuccheri non dovrebbe superare il 10% delle calorie giornaliere totali, quindi circa **50/70 grammi** (un cucchiaino è pari a 5 grammi).

Superare queste dosi è molto facile perchè la presenza di zucchero è elevata in molti alimenti comuni come bibite gassate, merendine confezionate, dolci industriali e prodotti da forno.

Conseguenze di un eccesso di zucchero nella dieta

Un **consumo eccessivo di zucchero** porta a [conseguenze negative per la salute](#). L'**elevato indice glicemico contenuto nel saccarosio**, infatti, produce un **innalzamento della glicemia** del sangue che, a sua volta, stimola la produzione di molta insulina da parte del pancreas.

Troppa insulina determina l'abbassamento della glicemia, motivo per cui un pasto sbilanciato verso gli zuccheri ci farà avere fame dopo poco tempo, senza considerare che **picchi insulinici costanti** predispongono allo sviluppo di **diabete di tipo 2** e **obesità** dovuti all'eccessivo contenuto calorico dello zucchero e al fatto che l'**insulina stimola la produzione di grassi** e ne favorisce l'accumulo nel tessuto adiposo.

Lo **zucchero raffinato** per essere digerito sottrae al nostro corpo nutrienti come sali minerali e questo comporta la perdita di calcio nei denti e nelle ossa, indebolendoli e favorendo la comparsa di malattie ossee come l'osteoporosi.

Dosi elevate di zucchero portano anche ad **acidificazione del nostro organismo** e quindi infiammazione con conseguente **indebolimento del sistema immunitario** oltre che ad alterazioni della flora microbica.

Alternative allo zucchero raffinato



Miele, zucchero di canna integrale o di cocco integrale sono tra le alternative allo zucchero raffinato.

Abbiamo iniziato l'articolo chiarendo che lo **zucchero bianco non deve essere necessariamente eliminato** o sostituito ma si potrebbe iniziare a ridurlo gradualmente, non solo per una questione calorica ma anche per motivazioni qualitative e nutritive (come sempre è la dose che fa il veleno).

La soluzione ottimale sarebbe abituarsi al sapore autentico degli alimenti e quindi evitare l'aggiunta di zuccheri laddove non necessari (ad esempio nel [caffè](#)). Ma se desiderassimo eliminarlo del tutto dalla nostra dieta, ci sono delle alternative che si possono utilizzare in cucina:

1. **la frutta**: è il miglior dolcificante naturale. Utilizzare, ad esempio, la banana o la purea di mela nei dolci potrebbe essere il compromesso ideale per ottenere un gusto appagante grazie ad alimenti nutrienti e ricchi di vitamine e sali minerali



Plumcake dolcificato con purea di mela(Foto © Francesca Trasimeno).

2. **Miele:** contiene glucosio e fruttosio libero, ma anche sostanze terapeutiche ma resta un alimento calorico per cui conviene non eccedere
3. **Zucchero di canna integrale grezzo (mascobado):** leggermente umido, mantiene i micronutrienti originari della canna da zucchero
4. **Malto di cereali:** è un dolcificante ottenuto dalla “maltizzazione” che interviene nei cereali durante la germinazione. Questo processo, avviene grazie all’azione dell’enzima amilasi (liberato dal cereale stesso) che porta alla scissione dell’amido (zucchero complesso) in maltosio (zucchero semplice). Il malto di cereali ha un indice glicemico leggermente inferiore, ma comunque non è raffinato
5. **Stevia:** dolcificante naturale ottenuto da una pianta (la *Stevia rebaudiana*). Il potere dolcificante è presente nelle foglie, quaranta volte più dello zucchero, ideale per diabetici



Budino al cacao con stevia (Foto © Francesca Trasimeno).

6. **Zucchero di cocco integrale:** contiene vitamine, micronutrienti ed enzimi che rallentano l'assorbimento dello zucchero nel sangue
7. **Sciroppo d'agave:** composto per la buona parte da fruttosio, ha un indice glicemico più basso rispetto ad altri zuccheri, ha un'azione **remineralizzante**, in quanto contiene una grande quantità di **calcio, magnesio, potassio e ferro**.
8. **Sciroppo d'acero:** ottenuto dalla linfa dell'acero da zucchero (*Acer saccharum*) nativo del nord-est degli Stati Uniti ed è un **dolcificante naturale** meno calorico.
9. **Succo di mela e di uva:** un concentrato di polifenoli e sostanze fitochimiche benefiche per l'organismo.

Conclusioni

Fare delle scelte alternative allo zucchero raffinato rappresenta un buon compromesso per utilizzare prodotti qualitativamente migliori e che contengano micronutrienti importanti. Ciò non significa che si possa eccedere nemmeno con questi, in quanto sono sempre zuccheri semplici e alimenti calorici.

L'ideale sarebbe abituarsi a sapori meno dolci per limitare il consumo di zucchero in generale e ridimensionare l'acquisto di prodotti industriali ricchi di zuccheri aggiunti.

Data di creazione

21/10/2020

Autore

francesca-trasimeno