

BE REAL COACHING PRESENTA

DOLCIFICANTI

UNA MINIGUIDA CON TABELLE DI SOSTITUZIONE



Ovunque andiamo, siamo letteralmente bombardati da proposte di sostituti dello zucchero che a prima vista possono sembrare allettanti: zuccheri definiti *alternativi* come quello integrale di canna o quello di cocco; sostanze chimiche come aspartame e acesulfame k; estratti naturali quali il fruttosio, lo sciroppo di agave o acero... Insomma, tra tanta varietà la questione è: **come scegliere?**

MA LO ZUCCHERO È DAVVERO TUTTO UGUALE?

Intanto **sfatiamo alcuni miti**: lo zucchero bianco, di canna, integrale non presenta differenze notevoli. Il colore bruno è dovuto alla patina di melassa che non viene lavata via, in quello comunemente chiamato di canna o integrale e seppure essi contengono più vitamine e minerali di quello raffinato, la quantità è talmente minima da non dare benefici nutrizionali. Fruttosio, zucchero di cocco, sciroppi d'acero o agave pur essendo naturali presentano le stesse qualità dello zucchero, ma possono essere interessanti se si segue un'alimentazione vegana.

E IL MIELE?

Il **miele** è simile per apporto calorico e indice glicemico ai prodotti di cui sopra, ma contiene una quantità interessante di micronutrienti ed effetti calmanti/antisettici, a patto che non venga pastorizzato a temperature più alte di 35 gradi centigradi - quelli commerciali, molto liquidi, sono sempre preriscaldati e quindi da evitare - poiché perde tutte le sue proprietà; **è quindi consigliato saltuariamente, a piccole dosi, a temperatura ambiente** (usarlo nei dolci cotti è uno spreco, si perdono i benefici e si comporta come un qualsiasi altro zucchero) e **preferibilmente italiano e biologico** (sull'etichetta deve comparire 100% italiano, la maggioranza dei bio a basso costo provengono da Spagna o Romania/Ungheria).



ALTRI DOLCIFICANTI NATURALI

Dolcificanti estratti da alcol o linfe quali **sorbitolo**, **mannitolo** e **maltitolo** oltre ad innalzare la glicemia, possono irritare l'intestino e creare gas, crampi o diarrea (non a caso la Manna veniva utilizzata in tempi antichi come lassativo). Per questo, sebbene non sintetici, è **meglio consumarli molto sporadicamente**.

E DOLCIFICANTI SINTETICI

Per quanto riguarda i dolcificanti sintetici quali **aspartame**, **acesulfame K**, **ciclamato**... **consiglio sempre di evitarli**, in quanto c'è una dubbia tossicità: molti studi hanno evidenziato (soprattutto nei bambini) la comparsa precoce di disturbi metabolici e neurologici.

Ovviamente se si mangiano un paio di biscotti ogni tanto non creano problemi, ma ad esempio: caramelle, gomme da masticare, bevande light ed in generale i prodotti dietetici a basso costo o di grandi marche sono spesso addizionati e consumati regolarmente da adulti e piccoli, quindi attenzione!

INSOMMA CI ASPETTA UNA VITA TANTO AMARA?

La risposta è no! Esistono alcuni dolcificanti meno impattanti sulla salute: **stevia**, **xilitolo**, **eritritolo** e **sucralosio**. I primi tre sono di origine naturale, l'ultimo è di derivazione chimica, ma tutti quanti non apportano calorie, né innalzano fortemente l'insulina; allo stesso tempo però essendo *dolci* possono comunque influenzare il nostro appetito e il nostro rapporto in generale con il cibo.



E SEMPRE FONDAMENTALE TROVARE IL COMPROMESSO TRA UN ALIMENTO SANO, IN GRADO DI SOSTENERE L'EQUILIBRIO METABOLICO DEL NOSTRO ORGANISMO E IL SODDISFACIMENTO DI UN BISOGNO PSICOLOGICO STRETTAMENTE COLLEGATO ALL'ESPERIENZA GUSTATIVA E SOCIALE CHE QUEL CIBO CI FORNISCE!



Lo **xilitolo** per esempio si rivela utile nei dolci da forno, perché lascia una sensazione di freschezza sul palato (motivo per cui è spesso presente nelle gomme da masticare) mentre l'**eritritolo** aggiunge una *caramellatura* all'esterno di ciambelloni, pane o muffins.

Rispetto ad altri dolcificanti, la **Truvia** (un mix di eritritolo e rebiana estratta dalle foglie di Stevia) aiuta leggermente la lievitazione, soprattutto se si utilizzano farine senza glutine, di legumi o frutta secca.

La chiave nell'utilizzare questi dolcificanti è **sperimentare** e capire quale marca, quale mix e quale consistenza ci soddisfa di più, fermo restando che vanno sempre presi senza eccedere, per garantire una nutrizione il più possibile equilibrata.



STEVIA

Versatile, non apporta calorie e sicura per la salute, la **Stevia** viene estratta dalle foglie, naturalmente dolci, dell'omonima pianta Stevia Rebaudiana. Alcune persone amano tenere delle piantine in casa, ne essiccano le foglie e le utilizzano in preparazioni dolci o infuse nelle bevande. In commercio di solito si trova in forma liquida, in polvere o anche come **Truvia** (unita all'eritritolo).



Quella **liquida** può essere usata nelle bevande o nella preparazione di dolci, incorporata alla parte liquida dell'impasto, prima di versare gli ingredienti secchi. Come eccipienti può contenere **sorbato di potassio** (un conservante piuttosto sicuro, visto che se ne usano dosi minime) e **l'acido citrico** (la comune vitamina C, che essendo un antiossidante evita la produzione di batteri).

Quella in **polvere** presenta la consistenza dello zucchero a velo (molto impalpabile e per questo difficile da dosare) o dello zucchero bianco classico (come appunto la Truvia); importante è **controllare** che tra **gli ingredienti** ci sia solo stevia ed eventualmente l'inulina - una fibra benefica per la flora batterica che agisce come prebiotico.

Meglio evitare quelli con aggiunta di maltodestrina, un polimero del glucosio estratto dal mais o dal grano che agisce come un carboidrato vero e proprio.



PRESTA ATTENZIONE AL GUSTO DELLA STEVIA CHE ACQUISTI: ALCUNE MARCHE POSSONO LASCIARE UN RETROGUSTO AMARO, SIMILE ALLA LIQUIRIZIA, ED UNA CONSISTENZA OLEOSA. IL MIO CONSIGLIO È ALMENO ALL'INIZIO DI PROVARNE DIVERSI TIPI PER CAPIRE QUALE E IN CHE DOSE TI SODDISFA DI PIÙ.



ERITRITOLO

L'**eritritolo** è uno zucchero naturale, presente in piccolissima quantità anche nella frutta, ma principalmente derivato dall'alcol - nonostante non abbia nulla a che fare con l'etanolo, ovvero il tipo specifico di alcol che c'è nel vino o in un martini! Viene prodotto attraverso la fermentazione di frutta o cereali (spesso dal mais) ed il suo **potere dolcificante è di un 30% inferiore a quello dello zucchero.**



Come dolcificante ha praticamente **zero calorie**, l'80% viene espulso con l'urina ed il restante viene metabolizzato dai batteri del colon: in pratica il nostro organismo non lo 'vede', di conseguenza **non influisce sui livelli di insulina**, il che lo rende un ottimo sostituto dolciario per i diabetici o le persone a rischio.

Tra gli altri vantaggi da notare, l'eritritolo è **termicamente stabile** ad alte temperature, è **inodore** e se unito a preparazioni contenenti liquidi, non sviluppa muffe né funghi,

Rispetto agli altri zuccheri derivanti dall'alcol, **non provoca gonfiore, né irritazione intestinale o effetti lassativi**; è in ogni caso consigliabile di non superare la dose di 15-20 grammi al giorno.



SI TROVA MOLTO SPESSO ASSOCIATO ALLA STEVIA CON LA QUALE LAVORA IN PERFETTA SINERGIA: INFATTI LA STEVIA AUMENTA IL POTERE DOLCIFICANTE E PERMETTE DI USARE MENO ERITRITOLO, MENTRE QUEST'ULTIMO FORNISCE LA CONSISTENZA CRISTALLINA SIMILE A QUELLA DELLO ZUCCHERO BIANCO E NE SMORZA IL RETROGUSTO AMAROGNOLO. LA POLVERE A VOLTE È POCO SOLUBILE NEI LIQUIDI FREDDI, MEGLIO OPTARE PER QUELLO IN GOCCE OPPURE INTIEPIDIRE IL LIQUIDO!



XILITOLO

Anche lo **xilitolo** è una forma di zucchero derivante dall'alcol, naturalmente presente in frutta e verdura, spesso estratto dalla linfa degli alberi di betulla, ma anche da alcuni tipi di frutta, come le fragole, i lamponi, e dal grano. . **Ha lo stesso potere dolcificante dello zucchero** e non presenta problematiche digestive, poiché il nostro stesso corpo produce xilitolo nel corso dei normali processi metabolici.



Fornisce la metà delle calorie dello zucchero normale e poiché non viene digerito nello stomaco, ma solo nell'intestino, **il suo impatto sulla glicemia è minimo** (a parità di dosi, è all'incirca 6 volte inferiore a quello dello zucchero).

Molti studi hanno evidenziato effetti positivi sulla salute dei denti, delle orecchie ed in generale come antibatterico per le mucose, motivo per cui è spesso presente nei chewing gum e nei dentifrici dove funge da addolcitore. Come per l'eritritolo, **la dose massima consigliata al giorno è di 15-20 grammi.**



DA UN PUNTO DI VISTA CULINARIO LO XILITOLO SOSTITUISCE UNA PARI DOSE DI ZUCCHERO.

NON ALTERA IL SAPORE, MA È IMPORTANTE NOTARE CHE NON 'CARAMELLA' - QUINDI NON FORMA LA CLASSICA CROSTICINA DORATA NELLE PREPARAZIONI DA FORNO O IN PADELLA. INOLTRE LA SUA ATTIVITÀ ANTI-MICROBICA PUÒ OSTACOLARE LA FERMENTAZIONE SE SI UTILIZZA LIEVITO MADRE NATURALE O PASTA ACIDA, IN QUESTI CASI SI RIVELA OPPORTUNO AUMENTARE LEGGERMENTE LA DOSE DI LIEVITO.



SUCRALOSIO

Composto da glucosio e atomi di cloro, è diventato molto popolare negli ultimi tempi nei prodotti commerciali 'zero' o sugarfree, in quanto non influenza i sapori né gli odori, è a basso costo e privo di calorie. Essendo di 'sintesi' e contenendo cloro, direi che è **l'ultima scelta!**

Essendo comunemente usato nei prodotti da banco dietetici, ho deciso di inserirlo soltanto perché **se ti dovesse capitare di scegliere tra due prodotti senza zucchero**, considero più opportuno acquistare (molto saltuariamente!) un prodotto contenente sucralosio piuttosto che aspartame!



TABELLA DI COMPARAZIONE

NOME	TIPO	CAL	= 100 g*	NOTE
Miele	Naturale	360	70 g	Max 40 gradi
Fruttosio	Naturale	400	80 g	Come lo zucchero, estratto dalla frutta
Destrosio	Naturale	375	100 g	Come lo zucchero, estratto dal mais
Sorbitolo	Naturale	250	120 g	Provoca gonfiore, lassativo
Mannitolo	Naturale	150	120 g	Provoca gonfiore, lassativo
Xilitolo	Naturale	240	80 g	Non caramella, insapore, effetto fresco sul palato - max 20 g al giorno
Stevia Polvere	Naturale	0	40 g	Retrogusto di liquirizia
Eritritolo	Naturale	20	80 g	Effetto fresco, poco solubile nei liquidi freddi, meglio se usato con Stevia - max 20 g al giorno
Cocco	Naturale	400	70 g	Vegano
Agave	Naturale	300	70 g	Vegano
Aspartame	Sintetico	400	70 g	Potenzialmente tossico
Acesulfame K	Sintetico	0	80 g	Potenzialmente tossico
Ciclamato	Sintetico	0	70 g	Potenzialmente Tossico
Sucralosio	Sintetico	0	80 g	Non sicuro al 100%

Calorie per 100 g di prodotto.

***Quantità che serve per eguagliare la dolcezza di 100 g di zucchero bianco.**



SOSTITUIRE LO ZUCCHERO CON LA FRUTTA

100 g di zucchero bianco (97 g di zuccheri, 0 g di fibra) possono essere sostituiti nei dolci con:

- 150 g di banana matura (18 g di zuccheri, 4 g di fibra)
- 100 g di datteri secchi ammorbiditi in acqua calda (62 g di zuccheri, 9 g di fibra)
- 100 g di uvetta ammorbidita in acqua calda (60 g di zuccheri, 4 g di fibra)
- 200 g di mela tipo renetta, golden o pink lady (20 g di zuccheri, 5 g di fibra)
- 200 g di pera abate, conference, kaiser o coscia (20 g di zuccheri 6 g di fibra)

Questi sono solo alcuni esempi, **la frutta può essere tagliata a pezzetti** ed aggiunta all'impasto prima di infornare (come nelle torte di mele e pere) **oppure può essere frullata**, nel caso dei datteri e dell'uvetta anche con la sua stessa acqua di ammollo, ed aggiunta all'impasto con gli ingredienti liquidi.

Il fruttosio della frutta è comunque uno zucchero, ma il suo impatto glicemico è nettamente inferiore rispetto all'utilizzo di glucosio puro, poiché nell'utilizzare il frutto intero ingeriamo anche la fibra, le vitamine, gli antiossidanti.

Questo vale per i **dolci da forno**, per quelli freschi tipo yogurt, budini, **creme al cucchiaio** o gelati e ghiaccioli estivi, ma anche nelle **ricette salate** come i basmati orientali, il pollo al curry o i plumcake salati si possono utilizzare mele, pere, uvetta o ancora la zucca (ottimo il pane alla zucca aromatizzato al rosmarino e cannella!), la patata dolce, le barbabietole o rape rosse.



ORA PUOI SPERIMENTARE E LASCIARE SPAZIO ALLA TUA FANTASIA E AL TUO INTUITO, PERCHÉ LE VIE DELLA DOLCEZZA SONO DAVVERO INFINITE!



CONSULTARE LA MINIGUIDA

Questa miniguia vuole essere **uno strumento di informazione** per fare chiarezza sui una categoria di alimenti quali zucchero e relativi sostituti, che ci troviamo ad utilizzare quotidianamente sulla nostra tavola.

Mangiare dolce non è sbagliato e tutti ne abbiamo bisogno in misura graduale a seconda dello stile di vita che ci fa stare meglio in termini di salute fisica e mentale.

Essere informati e consapevoli di ciò che introduciamo nel nostro organismo è un passo verso la **libertà** di scelta e la possibilità di approcciare la nostra alimentazione con **curiosità e flessibilità**.

Il mio consiglio è di **alternare le fonti** naturali, integrali e che consideriamo meno impattanti (che possono essere la nostra scelta 'quotidiana') con tutte le altre, **in un contesto di dieta equilibrata e variegata**. Non rinunciamo ad un gusto specifico, ad un alimento o ad un'esperienza sociale in famiglia o con gli amici solo perché lo riteniamo 'dannoso' - nessun cibo lo è quando contestualizzato!

Anzi, **le informazioni qui riportate vogliono essere uno spunto** per praticare nuove ricette, sostituzioni, mix di zuccheri che possono essere personalizzate a seconda dell'esigenza del momento!



CONCEDITI SEMPRE DI VARIARE, SPERIMENTARE E PRESTARE ASCOLTO A COSA CHIEDONO IL TUO CORPO E LA TUA MENTE.

Contattami per qualsiasi domanda o chiarimento.

Sarò lieta di risponderti e di condividere con te il mio viaggio alla scoperta della nutrizione integrativa.

Vuoi intraprendere un percorso personalizzato?



ciobereal@gmail.com



[instagram.com/berealcoaching](https://www.instagram.com/berealcoaching)

