D

la Repubblica

CONFRONTI

Assomiglio davvero a mia madre?

BEYONCÉ

HO UN POTERE MAGICO

LAVORARE ALL'ESTERO

Perché tanti italiani vanno a Dubai

ANNO 18° N.850 - 20 LUGLIO 2013 SETTIMANALE. SUPPLEMENTO AL NUMERO ODIERNO - DA VENDERSI ESCLUSIVAMENTE CON IL QUOTIDIANO "LA REPUBBLICA" - SPED. ABB. POST. ART. 1, LEGGE 46/04 DEL 27/02/2004 ROMA

BEYONCETRIBE.IT

BASTA

UN POCO

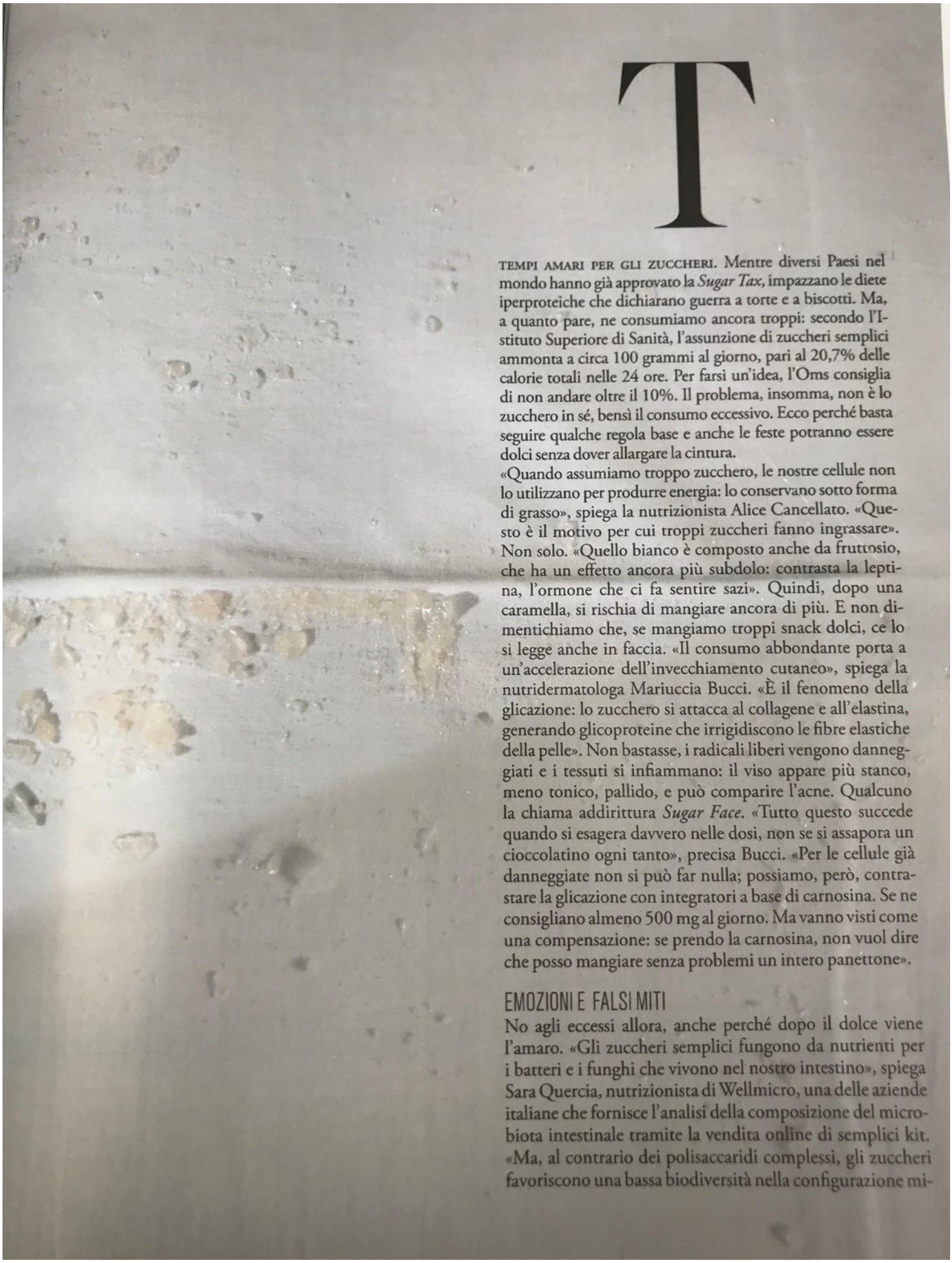
DI ZUCCHERO

RENDE DOLCE LA VITA, SE IMPARIAMO A CONOSCERLO E A GESTIRLO. ECCO LE MILLE SFUMATURE DEL CIBO-TENTAZIONE, OGGI SORVEGLIATO SPECIALE DA NUTRIZIONISTI E LEGISLATORI

di Lidia Baratta Foto Paola Pansini
Set designer Anna Cuppini

SWEET PARADE

Se volessimo distinguere fra buoni e cattivi, gli zuccheri della frutta e del latte sono di certo fra i primi. «I migliori sono quelli naturalmente presenti negli alimenti», spiega la nutrizionista Alice Cancellato. Fra quelli "aggiunti", poi, i "meno peggio" sono gli integrali, non raffinati, che contengono sali minerali e vitamine del gruppo B. Ma anche miele, zucchero muscovado (scuro e non raffinato) e quello di fiori di cocco. «Sempre di zuccheri però si tratta: la glicemia aumenta lo stesso». Da evitare, o ridurre, quelli raffinati. «Che sia bianco o di canna, non cambia: hanno uguale impatto sulla salute». Il discorso vale anche per il fruttosio, un tempo consigliato ai diabetici. «Oggi sappiamo che crea problemi epatici, aumenta i trigliceridi e il grasso viscerale». Attenzione agli sciroppi d'agave o d'acero, ricchi di fruttosio. Non si salvano neppure i dolcificanti, che contengono meno calorie, ma possono alterare la flora batterica intestinale e aumentare i gas. Altro mito da sfatare: la stevia. «Il fatto che sia naturale non significa che sia per forza buona. Meglio dolcificare il caffè con del latte; té e tisane con pezzettini di frutta».



TEMPI AMARI PER GLI ZUCCHERI. Mentre diversi Paesi nel mondo hanno già approvato la *Sugar Tax*, impazzano le diete iperproteiche che dichiarano guerra a torte e a biscotti. Ma, a quanto pare, ne consumiamo ancora troppi: secondo l'Istituto Superiore di Sanità, l'assunzione di zuccheri semplici ammonta a circa 100 grammi al giorno, pari al 20,7% delle calorie totali nelle 24 ore. Per farsi un'idea, l'Oms consiglia di non andare oltre il 10%. Il problema, insomma, non è lo zucchero in sé, bensì il consumo eccessivo. Ecco perché basta seguire qualche regola base e anche le feste potranno essere dolci senza dover allargare la cintura.

«Quando assumiamo troppo zucchero, le nostre cellule non lo utilizzano per produrre energia: lo conservano sotto forma di grasso», spiega la nutrizionista Alice Cancellato. «Questo è il motivo per cui troppi zuccheri fanno ingrassare». Non solo. «Quello bianco è composto anche da fruttosio, che ha un effetto ancora più subdolo: contrasta la leptina, l'ormone che ci fa sentire sazi». Quindi, dopo una caramella, si rischia di mangiare ancora di più. E non dimentichiamo che, se mangiamo troppi snack dolci, ce lo si legge anche in faccia. «Il consumo abbondante porta a un'accelerazione dell'invecchiamento cutaneo», spiega la nutridermatologa Mariuccia Bucci. «È il fenomeno della glicazione: lo zucchero si attacca al collagene e all'elastina, generando glicoproteine che irrigidiscono le fibre elastiche della pelle». Non bastasse, i radicali liberi vengono danneggiati e i tessuti si infiammano: il viso appare più stanco, meno tonico, pallido, e può comparire l'acne. Qualcuno la chiama addirittura *Sugar Face*. «Tutto questo succede quando si esagera davvero nelle dosi, non se si assapora un cioccolatino ogni tanto», precisa Bucci. «Per le cellule già danneggiate non si può far nulla; possiamo, però, contrastare la glicazione con integratori a base di carnosina. Se ne consigliano almeno 500 mg al giorno. Ma vanno visti come una compensazione: se prendo la carnosina, non vuol dire che posso mangiare senza problemi un intero panettone».

EMOZIONI E FALSI MITI

No agli eccessi allora, anche perché dopo il dolce viene l'amaro. «Gli zuccheri semplici fungono da nutrienti per i batteri e i funghi che vivono nel nostro intestino», spiega Sara Quercia, nutrizionista di Wellmicro, una delle aziende italiane che fornisce l'analisi della composizione del microbiota intestinale tramite la vendita online di semplici kit. «Ma, al contrario dei polisaccaridi complessi, gli zuccheri favoriscono una bassa biodiversità nella configurazione mi-

crobica», aggiunge. Niente di positivo, insomma, considerando che «la sua diversità è una caratteristica fondamentale per rispondere efficacemente agli stress».
Certo, bisogna partire da una verità elementare: dello zucchero semplice - bianco o di canna, integrale o no (vedi box qui accanto) - si può fare anche a meno. Ci sono intere popolazioni che non consumano neppure il miele. Bastano i carboidrati complessi di pasta e pane per fare rifornimento di energia e affrontare la giornata. «Non abbiamo nemmeno certezze scientifiche su effetti positivi degli zuccheri sul cervello», spiega Stefano Caracciolo, docente di Psicologia del comportamento alimentare all'Università di Ferrara. «È un meccanismo psicologico che porta alcune persone - non tutte - ad associare il dolce al piacere e a nutrire un desiderio spasmodico di assumere zucchero anche per gestire fatica ed emozioni negative». Eppure, se dopo aver mangiato un bignè «avvertiamo appagamento, quando ne mangiamo più di uno può insorgere la frustrazione derivante dalla consapevolezza di aver violato una regola». E questo, non a caso, accade soprattutto durante momenti di festa, quando «chi è a dieta o soffre di disturbi dell'alimentazione viene messo alla prova».

LO SPORT, IL MONK FRUIT E LA BILANCIA

Se resistere a una fetta di torta al cioccolato a volte sembra impossibile o quasi, allora è meglio mettere in pratica alcune semplici strategie alimentari. «Il momento della giornata in cui è preferibile assumere zuccheri semplici è al mattino a colazione, dopo il prolungato digiuno notturno», suggerisce ancora la nutrizionista Alice Cancellato. «Attente, però, a non esagerare. È bene controllare sempre le etichette: i cereali non devono contenere più di 10 grammi di zuccheri ogni 100». E guai a cadere nella trappola «mangio una fetta di panettone tanto poi la smaltisco in palestra». Il consiglio è: «Prima facciamo attività sportiva, poi mangiamo il dolce per ripristinare le riserve energetiche. Comunque ricordate che mangiare dolci tutti i giorni è sempre da sconsigliare», continua la nutrizionista. «Riduciamo il consumo alle occasioni speciali».
Altri trucchi riparatori? Se a colazione di solito si mangiano i biscotti, nei periodi di festa si può passare al pane integrale. Meglio poi evitare il cioccolatino dopo cena e le merende dolci. E gli adulti, per un mese, possono ridurre le porzioni di frutta giornaliere da due/tre a una, aumentando invece la quantità di verdure. Prepariamo poi noi stesse torte meno dolci. «Prendete una ricetta e dimezzate lo zucchero previsto», spiega Cancellato. «Magari compensate con più mele o aggiungendo della cannella che, tra l'altro, aiuta a regolare la glicemia. Oppure unite all'impasto una oppure mezza banana matura schiacciata».

PICCOLE PAPILLE

«Quando in ambulatorio chiedo a un bambino che mangia molti dolci se il latte è un alimento dolce o salato, non mi sa rispondere», racconta la nutrizionista Alice Cancellato. «I piccoli che abusano di merendine e caramelle hanno le papille gustative assuefatte: quando mangiano una mela, faticano ad avvertire il sapore dolce, si accorgono quasi solo della consistenza».
Ecco perché spesso rifiutano la frutta o il cioccolato fondente. E se è vero che nell'infanzia abbiamo una soglia della sensazione dolce più alta, è anche vero che i bambini «vanno educati, perché i gusti individuali si formano nei primi anni di vita», precisa Stefano Caracciolo, docente di Psicologia del comportamento alimentare. «L'esempio dei genitori è centrale». Si comincia con la spesa, evitando di riempire il carrello di snack e succhi di frutta. E si continua a casa e anche fuori.
«Un bambino non deve avere accesso ai dolci senza controllo. Deve sempre chiedere», sottolinea Cancellato.
Che consiglia: «Nella calza della Befana non mettiamo solo caramelle».
Perché l'introito giornaliero di zuccheri per i più piccoli non dovrebbe mai superare il 15%, inclusi frutta e latte.

Sempre meglio, invece, evitare i dolci confezionati "senza zucchero", che contengono edulcoranti. Quelli che ci fanno sentire a posto con la coscienza, ma non con la bilancia: l'intestino sente il sapore dolce, allerta il pancreas e produce insulina, provocando alterazioni metaboliche che ci portano a mangiare di più. Inoltre, aprendo le porte al glucosio, gli edulcoranti ci faranno assorbire più rapidamente gli altri carboidrati, anche nei pasti successivi.
Ma se zuccheri e dolcificanti sono demonizzati e al centro di temi persino politici con la prospettiva di eventuali gabelle, in soccorso dell'industria dolciaria sono ora arrivate le start up più innovative, a caccia di nuovi ingredienti dolci ma innocui. C'è chi punta su un frutto originario dell'Asia, dolce ma con poche calorie, il *Monk fruit*. C'è chi sta sperimentando nelle caramelle l'aggiunta di speciali funghi capaci di inibire il gusto amaro. Nestlé propone addirittura nuovi zuccheri fatti di cristalli "vuoti", che lasciano sulla lingua un sapore dolce senza però farci ingrassare. Così anche la cioccolata calda davanti al camino ci farà sentire meno in colpa. Meglio se in tazza piccola, ovviamente. ■