



Cibi light, un grande affare non per la salute

Senza zuccheri aggiunti, leggero, light, meno calorie, magro: sono solo alcune delle definizioni che troviamo sugli alimenti per vantarne la leggerezza. Chi crede che i prodotti light abbiano automaticamente meno calorie, si sbaglia. In molti casi sono gli stessi prodotti ma più cari, come è stato rilevato anche dalla nostra inchiesta. Perché acquistarli se non sono buoni, costano di più e ne mangi il doppio perché non saziano?

Sembra una parola dai poteri magici ma il più delle volte è solo un'illusione. Solo leggendo "leggero" il consumatore pensa che corrisponda a "più digeribile" o addirittura "più sano". Salsicce, formaggio, bibite, yogurt, biscotti, margarine: tutto esiste in versione "light". Ma dovrebbe far riflettere il fatto che proprio negli Stati Uniti, patria del "fat-free" (esistono ormai più di 5'000 alimenti alleggeriti) quasi la metà della popolazione è in sovrappeso e ben il 30% è gravemente obesa. Questo dovrebbe, quindi, suonare come un campanello d'allarme.

Siamo davvero sicuri che acquistando un prodotto light stiamo veramente scegliendo un alimento più leggero? Purtroppo accade spesso che dal confronto delle etichette nutrizionali tra un prodotto "normale" e uno light non ci sia nessuna differenza, o addirittura risultano più magri o leggeri quelli che non presentano slogan. Ancora una volta, il faro che può guidarci è solo l'etichetta nutrizionale.

L'unico modo per orientarsi è leggere l'etichetta ma anche questa operazione non è facile perché manca un'uniformità grafica, i caratteri sono il più delle volte microscopici e resi illeggibili dai colori della

confezione. E poi siamo spesso di fretta e tendiamo a farci influenzare più dalla pubblicità che dall'informazione.

Così ci facciamo prendere, senza verificare, da indicazioni generiche, come "meno calorie" (rispetto a cosa?) o riferite a ingredienti anziché a sostanze nutritive, tipo "30% di olio in meno" (rispetto a cosa?).

Meno grassi o meno zuccheri? Non è la stessa cosa

La riduzione di calorie nei prodotti "light" può avvenire, a seconda del prodotto, mediante un:

✓ **ridotto contenuto di zucchero:** lo zucchero viene sostituito da dolcificanti privi quasi completamente di valore calorico. Tali prodotti sono più poveri di calorie e non rovinano i denti. Taluni di questi prodotti vengono tuttavia classificati come dannosi per la salute:

- **Ciclamato (E952):** esperimenti sugli animali hanno dimostrato che può essere cancerogeno, per questo è stato vietato negli Stati Uniti.

- **Saccarina (E954):** anche in questo caso esperimenti effettuati sugli animali ne hanno dimostrato la cancerogenità, negli Stati Uniti è ammesso soltanto se riporta

l'avvertenza di pericolosità.

- **Aspartame (E951):** sospetto di effetti neurotossici come mal di testa, oscillazioni di umore;

✓ **ridotto contenuto di grasso:** per diminuire il contenuto di grassi si utilizzano:

- miscugli a maggior contenuto di acqua anziché grasso, per esempio margarina semigrassa costituita per il 40-60% da grasso vegetale e per il 60-40% da acqua o surrogati del grasso che hanno un gusto cremoso, simile al grasso, e che possono ridurre

Leggere le etichette

Secondo l'art. 174 dell'Oderr. un alimento può essere definito light/ leggero/ léger se il valore energetico del prodotto finito e pronto per il consumo è ridotto di 1/3 rispetto al prodotto equivalente "normale"; detto in altri termini il prodotto light deve avere il 30% di calorie in meno. Questo è prescritto dal 1° luglio scorso anche nell'Unione Europea.

Un alimento è "povero" in energia se il valore energetico è ridotto almeno del 50%.



Evelyne Battaglia

Per dimagrire servono davvero i cibi light?

Lo abbiamo chiesto alla dietista Evelyne Battaglia, titolare di uno studio di consulenza dietetica a Lugano e membro della Commissione federale dell'alimentazione in rappresentanza dei consumatori

Il nostro carrello della spesa trabocca di cibi e bevande light, cereali e yogurt, all'inseguimento del peso forma perduto. Gli svizzeri in sovrappeso sono 1,8 milioni e mezzo milione sono stati classificati obesi (7,7%), per un totale di 2,2 milioni di persone con un peso corporeo eccessivo. Inoltre, una persona su due si sente grassa: facile spiegare perché ci sia un vero boom dei cibi "ipocalorici" e "poveri di grassi". Al punto che circa il 70% dei prodotti alimentari esiste anche in versione light.

Ma possiamo davvero sperare di farcela grazie ai cibi light?

Una patatina frita, per quanto "low fat", è sempre una patatina frita, come pure un salame light, commenta Evelyne Battaglia. E molti di questi prodotti sono pura illusione: a volte ci sono meno grassi ma più zuccheri, e le calorie sono le stesse. I prodotti light possono sostituire alcuni cibi ricchi di grassi o zuccheri ma solo un esperto può valutarne il reale vantaggio, dopo un esame complessivo dell'alimentazione quotidiana.

Esiste quindi il pericolo del fai-da-te?

Si ed è mangiare il doppio: la maionese light ha effettivamente quasi metà calorie rispetto a quella tradizionale. Ma magari ne usiamo due cucchiaini (anche perché è meno saporita). Non solo: si rischia di credere che basti consumare molti formaggi e dolci light per non preoccuparci più di una dieta sana o di correggere abitudini sbagliate. Bisogna imparare a non farsi attirare dagli slogan ma imparare a leggere le etichette.

Cosa sono i cibi light?

Sono alimenti privati di una parte di grassi o calorie attraverso un trattamento tecnologico: in pratica, l'alimento viene allungato con soluzioni acquose e reso corposo con addensanti. Per capire quale componente è stato ridotto occorre leggere l'etichetta nutrizionale e confrontarla con quella della versione normale.

A parte il taglio delle calorie, per il resto sono identici agli alimenti normali?

No: è diverso il gusto (i sostituti dei grassi spesso alterano i sapori) e, sotto il profilo nutrizionale, i cibi light abbondano di "riempitivi", come amido e fibre, in sostituzione di ingredienti più costosi (uova, burro, farina). A volte contengono additivi assenti nella versione tradizionale, come i conservanti aggiunti alla marmellata light, priva del potere batteriostatico dello zucchero.

"Meno grassi" o "Senza zucchero" significano meno calorie?

No: la sottrazione di grassi da uno yogurt o da una merendina può essere compensata da una maggiore presenza di zuccheri, e viceversa. Inoltre, lo snack "senza zucchero" può essere in realtà solo privo di zucchero "aggiunto": non contiene cioè saccarosio, ma ha tutti gli zuccheri degli ingredienti, per esempio del latte. La stessa dicitura può significare che il saccarosio è stato sostituito dal fruttosio. Il fruttosio ha un indice glicemico basso, ma secondo studi recenti spinge il fegato a produrre più trigliceridi.

Chi ha problemi di colesterolo può optare per i cibi che ne sono privi?

"Senza colesterolo" non significa senza grassi: l'alimento può contenere miscele di oli vegetali non meglio identificati. Spesso si tratta di grassi saturi, i più dannosi per le arterie. I prodotti light in questo caso raramente danno un contributo significativo.

Chi ha problemi di diabete deve preferire cibi light "senza zucchero"?

Non sempre il prodotto senza zucchero è più adatto del suo pari non light. Per esempio il cioccolato, biscotti o altri dolci light da forno (snacks) hanno spesso più grassi (saturi) rispetto al prodotto zuccherato e non è un vantaggio nemmeno per il diabetico. Meglio allora scegliere solo un pezzettino piccolo di cioccolato o biscotto ma di quello normale inserito correttamente nella dieta.

re l'impiego di grasso nei seguenti alimenti: salse, condimenti, creme da spalmare, dessert a base di latte, quark, gelati, maionese, burro, margarina, crema al cioccolato, formaggio. Un ridotto contenuto di grasso viene valutato positivamente perché tendiamo a consumare più grassi del necessario e quindi i prodotti con contenuto di grasso ridotto possono aiutare a ridurre il consumo di grassi in generale e in particolare di quei grassi nascosti (spesso saturi e trans, dannosi per il nostro organismo). Ci sono, tuttavia, modi più "naturali" di ridurre l'assunzione di grassi.

Rischio di aumentare le porzioni

La sensazione di sazietà non dura tuttavia a lungo e così aumenta il rischio di divorare una razione doppia di prodotti "light", cosa che rende impossibile una durevole riduzione di peso. I prodotti "light" ottenuti con diluizioni a base di acqua, inoltre, contengono spesso più additivi del prodotto "normale" non modificato.

Se non cambiano le abitudini alimentari...

Il consumo di prodotti "light" non garantisce una diminuzione di peso di lunga durata, perché non contribuiscono a migliorare le abitudini alimentari individuali.

I prodotti "light" inducono al consumo di porzioni più grandi: credendo di assumere poche calorie, si mangia e si beve di più e pertanto non si risparmiano affatto energie.

... e troppe trasformazioni

I prodotti "light" di norma subiscono forti processi di trasformazione: per ottenere un prodotto dal gusto accettabile e che duri nel tempo sono necessari molti additivi e molta energia. In questo modo vanno perdute importanti componenti come le vitamine, pregiati acidi grassi, aromi e sapori.

Un errato comportamento alimentare può venir consolidato dal consumo di prodotti "light": non tutti i prodotti riportanti la definizione "light" contengono veramente qualcosa di leggero: un formaggio "light" non scremato o una crema al cioccolato "light" sono sempre delle bombe caloriche.

Paghiamo di più ingredienti senza valore

Nella versione light il consumatore spesso paga ingredienti che costano poco. Per esempio, nella maionese light viene tolto in parte l'olio e sostituito con acqua. Il cioccolato light ha meno burro di cacao, la mozzarella light e gli yogurt magri sono ottenuti da latte scremato, meno costoso del latte intero.

Meglio poco che light

Il consumo dei prodotti light, lanciati sul mercato negli anni '80, è in continua crescita. Secondo le statistiche la vendita di prodotti light aumenta dell'8% all'anno, mentre per gli altri prodotti alimentari l'aumento è solo del 3%. Come mai tanto successo? Ma ne vale la pena? Secondo noi no o solo in casi eccezionali purché si legga bene l'etichetta.

Latte

Latte scremato (33 Kcal)

Latte intero (61 Kcal) Vi è un apporto ridotto di colesterolo. Circa 2 mg nel latte scremato contro i 15 mg del latte intero.

Valutazione: sì, se si bevono 1-2 tazze al giorno. **Bambini: no!**

Yogurt light

Si tratta di uno yogurt magro al quale viene aggiunta la frutta conservata senza zucchero. È addolcito con dolcificanti ipocalorici. Meglio lo yogurt naturale senza alcuna aggiunta.

Valutazione: no

Ricotta light

Fornisce 135 Kcal contro le 146 della ricotta normale. La ricotta infatti è già un formaggio magro per definizione. In questo caso il modico risparmio calorico rispetto alla ricotta tradizionale non ne giustifica la maggiorazione di prezzo.

Valutazione: no

Panna light

(semigrassa, panna da caffè, creme vegetali): il risparmio calorico è dato dal minor contenuto di grassi, la composizione varia molto da prodotto a prodotto. Non è un alimento indispensabile e attenzione a usarla con parsimonia.

Valutazione: sì

Maionese light

Fornisce 450 Kcal invece delle normali 775.

Può essere usata al posto dell'olio per condire carne, pesce o insalate.

Valutazione: sì ma con molta attenzione!

Fiocchi di cereali light

Forniscono 290 Kcal invece di 310. Il risparmio in calorie, zuccheri e grassi non è così significativo.

Valutazione: no

Fette biscottate light

Forniscono 270 kcal contro le 420 delle fette comuni. Permettono un sostanziale taglio sui grassi aggiunti.

Valutazione: sì

Cracker light

Esistono infatti sul mercato crackers light e crackers senza grassi aggiunti con un ancor minore apporto calorico: i crackers comuni forniscono 460 Kcal, i light 414, quelli senza grassi 370. Attenzione a non confonderli con il tipo senza colesterolo, nel quale lo strutto e i grassi vegetali sono stati sostituiti con oli, ma l'apporto calorico è sempre intorno alle 450 Kcal.

Valutazione: no

Biscotti light

Esistono in commercio numerose tipologie: biscotti senza colesterolo, senza lattosio, senza uova, senza zucchero. Le calorie fornite sono solo leggermente inferiori ai biscotti tradizionali. Per esempio: biscotti tipo frollini 480 Kcal, biscotti senza zucchero 460 Kcal, senza latte 450 Kcal, senza colesterolo 450

Kcal. Solo leggendo ingredienti e valori nutritivi, è possibile fare una scelta adeguata alle necessità.

Valutazione: no

Dessert light

In questa categoria rientrano le mousse, le creme di latte o di ricotta, i budini. Preparati senza zucchero o grassi. 100 g di prodotto forniscono circa 70 Kcal contro le 150 del tipo tradizionale. Possono sostituire una fetta di torta, o un gelato quando non si riesce a frenare la golosità. Non saziano molto e facilmente una porzione sembra non bastare, mandando così all'aria le speranze di ridurre l'apporto calorico.

Valutazione: sì

Coca Cola e bibite light

Zero calorie, contro le 50 della cola normale. Sia per la cola sia per le bibite light il giudizio è negativo. Meglio bere acqua in ogni caso, a maggior ragione se si è a dieta!

Valutazione: no

Birra analcolica

Fornisce 15 Kcal contro le 37 di una birra chiara. In questo caso non è tanto il risparmio calorico che suggerisce la scelta quanto la quasi inesistente gradazione alcolica: dallo zero all'1% contro il 5% della birra comune.

Valutazione: sì, con prudenza

Marmellata light

Circa 120 Kcal a fronte delle 342 della marmellata tradizionale. Dimezza in sostanza le calorie fornite. Non è adatta per la preparazione di crostate, biscotti o altri alimenti che richiedono la cottura in forno. Tende a liquefarsi perché contiene una maggior quantità di acqua rispetto alla marmellata tradizionale. L'impasto rimane umido e la cottura non uniforme.

Valutazione: sì

Patatine light

509 Kcal contro 537 delle patatine comuni. Se si rapportano i valori calorici medi a una confezione piccola di patatine, il risparmio è di circa 7 calorie (meno di 2 caramelle). Ma resta sempre uno snack ipercalorico!

Valutazione: no

WW=WeightWatchers

i prezzi sono stati rilevati nel mese di febbraio

Prodotto	Calorie per 100 g	Differenza di calorie	Prezzo per 100 g	Differenza di prezzo
Birchermüsli Coop	380		fr. 0.55	
Birchermüsli WW	337	- 43	fr. 0.73	+ 33%
Pringles paprika	529		fr. 1.90	
Pringles P. Light	482	- 47	fr. 2.30	+ 21%
Tomme Coop	249		fr. 1.70	
Tomme WW	196	- 53	fr. 1.90	+ 12%
Italian Dressig Coop	153		fr. 0.58	
Italian Dressig WW	134	- 19	fr. 0.84	+ 45%
Mayonese Thomy	737		fr. 2.50	
Mayonese WW	325	- 412	fr. 2.10	+ 19%
Ice Tea Coop	33		fr. 0.45 33cl	
Ice TeaWW	33	0	fr. 0.45 33cl	0
Mozzarella Migros	258		fr. 1.20	
Mozzarella M Leger	165	- 93	fr. 1.40	+ 17%
Magerquark Prix G.	69		fr. 0.30	
Magerquark WW	67	- 2	fr. 0.40	+ 33%
Bio Cioccolato polv.	364		fr. 1.32	
Cioccolato polv. WW	340	- 24	fr. 4.08	+ 209%