

## PER CONSERVARE LA LINEA, POCHI DOLCI... E CON IL LATTE

Quando si pensa a una dieta sana, per dimagrire o semplicemente stare in forma, i dolci sono sempre i grandi esclusi. **Ed è un errore.** Perché ci sono dolci e dolci, e, soprattutto, c'è un modo per continuare a goderseli senza sensi di colpa. **Il segreto è prepararsi a casa con latte, yogurt, ricotta e formaggi freschi** che, grazie alla loro composizione nutrizionale, mettono d'accordo linea e gola.

di **SAMANTHA BIALE**

NUTRIZIONISTA-DIET COACH E GIORNALISTA

Ci sono momenti in cui basta un pasticcino o anche un semplice pezzo di buon cioccolato per farci tornare il sorriso. I dolci sono, per molti, un richiamo irresistibile, il cibo consolatorio e rassicurante per eccellenza. E ci sono situazioni in cui diventano la risposta momentanea a un bisogno più profondo - un diversivo contro la solitudine o la noia, un vuoto interiore da colmare, un modo per placare rabbia e aggressività. Per questo, rinunciare ai dolci è difficile, ma può essere anche controproducente. Quando si tratta di dolci, l'importante è calibrare bene le quantità e soprattutto scegliere gli ingredienti giusti.

### IL TRANELLO GLICEMICO DELLO ZUCCHERO

Al contrario di quello che ancora molte persone pensano, l'insidia principale dei dolci non sono le calorie. Anzi. Un grammo di zucchero apporta 4 calorie contro le 9 dei grassi. A rendere 'pericolosa' per la linea un'alimentazione ricca di cibi dolci e carboidrati raffinati è l'eccessiva stimolazione dell'insulina che promuove l'aumento di peso e dell'appetito, inibisce il corretto utilizzo delle riserve energetiche da parte dell'organismo, oltre a spianare la strada alla resistenza insulinica (3) e all'infiammazione (2). Il meccanismo di dipendenza dagli zuccheri è innescato - e,



allo stesso tempo, alimentato - dall'abitudine di ricorrere più volte al giorno a cibi o bibite dolci quando ci si sente stanchi o giù di tono: non appena gli zuccheri salgono, ritornano l'energia e il buonumore, che però lasciano presto spazio alla fiacca e al nervosismo dovuti all'azione ipoglicemizzante dell'insulina.

Ma non è tutto. Secondo uno studio pubblicato su *Jama Internal Medicine*, il consumo di una lattina al giorno di bevande zuccherate aumenta di oltre un terzo il rischio di andare incontro a un evento cardiovascolare (5).

### QUANDO L'ABUSO DI ZUCCHERI DIVENTA PERICOLOSO...

La questione non è nuova, tanto che ci sono istituti specializzati proprio nella cura di questo disturbo metabolico e psicologico. Come l'*Harmony Addictions Clinic Group*, dove è stato messo a punto il primo programma al mondo dedicato alla disintossicazione da un'alimentazione basata su carboidrati e zuccheri. L'abuso di zuccheri, secondo vari studi, attiverebbe le stesse aree cerebrali coinvolte dal consumo di **sostanze psicotrope** (4). Tra le persone note curate in questa struttura c'è Karen Thomson, modella laureata in psicologia e nipote di Christiaan Barnard, il medico sudafricano pioniere dei trapianti di cuore. *"Sentivo costantemente il bisogno di dolci e carboidrati, soprattutto nelle situazioni di stress emotivo"* ha rivelato in varie interviste. *"Andavo al supermercato come se stessi andando a rifornirmi da uno spacciatore! Era una dipendenza subdola da cui non riuscivo a uscire"*. Nel mondo, moltissime persone hanno lo stesso disagio, ma sottovalutano il problema.

## PER EVITARE QUESTA TRAPPOLA, BASTA USARE MODERAZIONE E BUON SENSO

Rinunciare a ogni peccato di gola non è la via giusta. Neppure la ricetta più golosa e calorica, nell'ambito di un'alimentazione nel complesso equilibrata e sana, può fare male. Volendo dare dei limiti alla quantità di zucchero giornaliero, basta **attenersi a quanto suggerito dall'Organizzazione Mondiale della Sanità che suggerisce di non superare (ma se possibile arrivare alla metà) il dieci per cento dell'apporto energetico quotidiano**, che, in pratica, si traduce in 50 grammi di zucchero, pari a circa 12 cucchiaini. **Le più autorevoli evidenze scientifiche hanno considerato queste quantità come il limite da non valicare per evitare sovrappeso, carie dentale e problemi metabolici legati all'eccesso di zuccheri (9).**



### DOLCIFICANTI SENZA CALORIE...O QUASI

DOLCIFICANO COME LO ZUCCHERO, MA DANNO POCCHISSE CALORIE (DALLE 5 DELLE BUSTINE ALLE ZERO DI PILLOLE E GOCCE), NON PROVOCANO VARIAZIONI DELLA GLICEMIA E NON CAUSANO CARIE. I DOLCIFICANTI POSSONO ESSERE DI ORIGINE NATURALE (STEVIA, SUCRALOSIO, SORBITOLO, MALTITOLO, LATTITOLO E POLIALCOLI IN GENERE) O DI SINTESI (ASPARTAME, SACCARINA, CICLAMMATO, ACESULFAME K, ETC.). ESISTONO IN DIVERSE VARIANTI (PASTIGLIE, POLVERE, BUSTINE, GOCCE) BASATE SU MIX DI DIVERSI DOLCIFICANTI AL FINE DI OTTENERE UN SAPORE PIÙ GRADEVOLE ED EVITARE IL PERICOLO DI SOVRADOSAGGIO DELLE SINGOLE MOLECOLE. NONOSTANTE VARI STUDI SCIENTIFICI NE METTANO IN DISCUSSIONE L'EFFETTIVA UTILITÀ NELLA PERDITA/MANTENIMENTO DEL PESO, COME MOSTRATO DALLA RECENTE META-ANALISI PUBBLICATA SU CANADIAN MEDICAL ASSOCIATION JOURNAL (13), È BENE RICORDARE CHE TUTTI I DOLCIFICATI IN COMMERCIO SONO APPROVATI DAGLI ORGANISMI DI CONTROLLO INTERNAZIONALI TRA CUI L'AUTORITÀ EUROPEA PER LA SICUREZZA ALIMENTARE CHE NE HANNO ATTESTATO LA SICUREZZA PER LA SALUTE. SULLE ETICHETTE SONO RIPORTATI, PER LEGGE, I DOSAGGI DA NON SUPERARE E LE AVVERTENZE. CHI VUOLE IMPIEGARLI IN CUCINA, NELLA PREPARAZIONE DI DOLCI, DEVE PERTANTO FARE ATTENZIONE A NON SUPERARE I DOSAGGI DI SICUREZZA, OLTRE A CONTROLLARE SEMPRE SULLA CONFEZIONE SE SI TRATTA DI UNA MISCELA ADATTA PER LA COTTURA. L'ASPARTAME, PER ESEMPIO, CON IL CALORE PERDE COMPLETAMENTE LA SUA DOLCEZZA!

## LE ALTERNATIVE NATURALI ALLO ZUCCHERO BIANCO

**Zucchero di canna:** quello venduto comunemente al supermercato e che si trova al bar in bustine equivale a quello bianco. Il "vero zucchero di canna integrale" che si vende nei negozi di alimentazione naturale, si riconosce dal colore bruno scuro, il sapore intenso che ricorda vagamente la liquirizia e la consistenza umida o dura, in panetto (per esempio, il panela e il mascavo). Solo in questo caso, la scelta ha un senso per la salute.

**Miele:** ha un potere energetico inferiore allo zucchero (308 calorie contro 392 per 100 g) ma anche in questo caso attenzione a cosa si sceglie. Per avere la certezza di acquistare un prodotto ancora integro nei suoi nutrienti vitali, bisogna acquistare il miele che in etichetta riporta la dizione "vergine integrale".

**Stevia:** è un dolcificante naturale acalorico, ma per il suo retrogusto che ricorda la liquirizia, non è adatto a tutte le ricette. Dopo una diatriba durata anni che si è poi conclusa con il nulla osta per la commercializzazione anche in Europa, attualmente non ci sono vere e proprie controindicazioni relative al suo impiego come dolcificante (Reg. UE N. 1131/2011), ma è consigliabile mantenersi al di sotto di un limite giornaliero pari a 4 mg di stevia per peso corporeo. Alcuni studi mostrano che un utilizzo regolare di stevia sembra efficace nel prevenire l'innalzamento della pressione sanguigna nel lungo termine (7), ma non si tratta di risultati confermati.

**Fruttosio:** fornisce le medesime calorie dello zucchero, ma vanta un potere dolcificante maggiore, dunque se ne utilizza di meno. Alcuni studi ne hanno però suggerito un uso più parsimonioso per i possibili effetti negativi sui trigliceridi plasmatici, sull'accumulo di grassi nel fegato e sulla sensibilità all'insulina (8).

### BIBLIOGRAFIA

1. *Habitual chocolate consumption and risk of cardiovascular disease among healthy men and women*- Chun Shing Kwok, S Matthijs Boekholdt, Marleen A H Lentjes, Yoon K Loke, Robert N Luben, Jessica K Yeong, Nicholas J Wareham, Phylo K Myint, Kay-Tee Khaw4 - Heart - 2015 august; 101 (16): 1279-87. doi: 10.1136 / heartjnl-2014-307050
2. *Circulating bile acids in healthy adults respond differently to a dietary pattern characterized by whole grains, legumes and fruits and vegetables compared to a diet high in refined grains and added sugars: a randomized, controlled, crossover feeding study* - Ginos BNR, Navarro SL, Schwarz Y, Gu H, Wang D, Randolph TW, Shojaie A, Hullar MAJ, Lampe PD, Kratz M, Neuhouser ML, Raftery D, Lampe JW - Metabolism - 2018 Feb 16. pii: S0026-0495(18)30045-3. doi: 10.1016/j.metabol.2018.02.006
3. *Insulin resistance and inflammation predict kinetic body weight changes in response to dietary weight loss and maintenance in overweight and obese subjects by using a Bayesian network approach* - Kong LC, Wuillemin PH, Bastard JP, Sokolovska N, Gougis S, Darakhshan F, Bonnefont-Rousselot D, Bittar R, Doré J, Zucker JD, Clément K, Rizkal S. - Am J Clin Nut. 2013 Dec;98(6):1385-94. doi: 10.3945/ajcn.113.058099. Epub 2013 Oct 30.

» continua a pag. 5

## LATTE, YOGURT E FORMAGGI FRESCI: PROTEINE E GRASSI GENUINI

Per preparare dessert gustosi ma moderatamente ipocalorici, oltre allo zucchero bisogna fare una scelta oculata delle materie prime, a partire dalla farina integrale. Grande attenzione va rivolta soprattutto all'equilibrio tra zuccheri, proteine e grassi della ricetta. I latticini sono un ingrediente chiave perché, che oltre a grassi, proteine nobili e calcio, apportano anche triptofano, il neurotrasmettitore che regola il desiderio di cibo e il senso di sazietà, utilissimo in caso di stress. La scelta del latticino giusto dipende dal quantitativo di grassi desiderato, ma anche dalla consistenza della ricetta.  
**Con un monito: non tutti i grassi vengono per nuocere... anzi.**

### BURRO E BURRO LIGHT

Per prima cosa, è bene ricordare che, a livello nutrizionale, il consumo consapevole del burro (10-15 g/die) è stato ampiamente riabilitato per merito del suo alto contenuto in acidi grassi a catena corta, direttamente utilizzabili dal tessuto muscolare e dal cervello al di fuori del circuito delle lipoproteine e, quindi, impiegati dall'organismo per ottenere energia di pronto uso. Proprio agli acidi grassi 'a media e corta catena' si deve il minor rischio cardiaco indotto dai latticini interi (6).

Ai fini calorici, non ha senso sostituire nelle ricette dei dolci il burro con l'olio d'oliva: un etto di burro tradizionale ha circa 750 calorie contro le 900 della stessa quantità di olio! Volendo tagliare le calorie senza rinunciare alla cremosità e al sapore tipico, si può optare per quello alleggerito in grassi. Si va da un 30% sino al 50% delle calorie in meno rispetto al burro tradizionale, senza penalizzare il sapore. **A favore del burro c'è anche l'ottimo contenuto di vitamina A: 10 grammi di burro forniscono 90-100 mcg di vitamina A, pari a un sesto circa di quella che serve in un giorno.**



### FORMAGGIO SPALMABILE (ANCHE IN VERSIONE LIGHT E DELATTOSATA)

È un latticino versatile anche nella preparazione di dolci, dalla classica cheese cake che si può preparare in versione light con dolcificante e formaggio spalmabile light (120 calorie circa per 100 g).

Esattamente come la ricotta, il formaggio spalmabile può essere impegnato per preparare creme e farce, con la semplice aggiunta di frutta, cacao in polvere, etc.



### YOGURT

Perfetto per preparare dolci da forno a ridotto contenuto di grassi, lo yogurt è anche un ingrediente versatile per realizzare creme fredde e farciture light. L'importante è scegliere le tipologie bianche. **Molto versatile per i dolci è lo yogurt alla greca che, rispetto al tradizionale, vanta una cremosità maggiore e un contenuto proteico 3 volte superiore (in 150 g c'è il 27% circa di quelle di cui abbiamo bisogno ogni giorno) che lo rende molto saziante e aiuta anche a preparare dolci con un miglior indice glicemico.**



### RICOTTA

È un grande classico per la preparazione di dolci light, spesso usata in sostituzione parziale o totale di burro e mascarpone. Ha un basso apporto energetico (solo 145 calorie ogni 100 g) ma è ricca di sieroproteine, note per l'effetto saziante (10). Le sieroproteine, inoltre, giocano anche un ruolo significativo nella risposta insulinica: è stato dimostrato che, nei soggetti diabetici e in sovrappeso, il consumo di siero proteico di latte migliora la risposta insulinica e glicemica ai carboidrati, favorendo un miglior controllo del peso (11).

Si può usare la ricotta sia in cottura, sia per la preparazione di dolci freddi. Per preparare un dessert veloce al cucchiaio o per una farcitura golosa, proteica e poco calorica, si può semplicemente amalgamare con scaglette di cioccolato fondente, caffè in polvere, pezzetti di frutta fresca/secca, composta di frutta e cannella.



### PANNA MONTATA

L'accezione "montata" non è usata a caso. La montatura arricchisce la panna del 100% di aria, rendendo molto voluminosa una quantità modesta di materia prima (un cucchiaio di panna non supera le 30 calorie).

Si può dunque utilizzare la panna montata per creare una spuma golosa ma leggera, preferibilmente come topping finale. Per gli intolleranti al lattosio, c'è anche la panna delattosata.



### LATTE

È la base del più classico e semplice dei dessert - il creme caramel - che, peraltro, è tra i pochi dolci adatti anche a chi è a dieta. Da una parte per il moderato apporto energetico (non fornisce più di 250 calorie per porzione) e dall'altro per la ricchezza di sieroproteine che apportano una maggiore concentrazione di aminoacidi ramificati, soprattutto L-leucina che contribuisce a preservare i muscoli, favorendo la sintesi proteica, anche in condizioni di ridotta stimolazione insulinica (12) come avviene durante ogni dieta ipocalorica.

Nella preparazione dei dolci, si può usare il latte nella variante scremata (36 calorie), parzialmente scremata (45 calorie) e intera (65 calorie).



## LA RIVINCITA DEL CIOCCOLATO AL LATTE

Per anni ci hanno detto che sotto il 70% non si può parlare di effettivi vantaggi per la salute, perché gli effetti benefici sono ascrivibili alle tipologie con più alto contenuto di theobroma cacao, dall'azione antinfiammatoria, antiossidante, stabilizzante dell'umore, vitalizzante e chi più ne ha più ne metta. Tutto vero, per carità, ma questi baluardi scientifici devono fare i conti con le altre ragioni che, invece, portano alla luce anche le proprietà salutistiche del cioccolato al latte.

Da un recente studio pubblicato dalla rivista *Heart* è emerso, infatti, come il cioccolato al latte produca benefici per la salute analoghi a quelli del fondente. I ricercatori dell'*Università di Aberdeen* (1) hanno analizzato un campione di 21 mila persone divise in due gruppi, ai quali è stato chiesto di mangiare ogni giorno, rispettivamente, cioccolato fondente o al latte. L'esito della ricerca è stato sbalorditivo: consumare quotidianamente da 16 a 100 grammi di cioccolato - sia fondente sia al

latte - ha ridotto drasticamente il rischio di malattie cardiovascolari (14%) e di ictus (23%).

Il merito è dei flavonoidi, in grado di ostacolare l'ossidazione del colesterolo cattivo (LDL), la formazione di coaguli responsabili dei trombi e migliorare il tono vascolare. Più il cioccolato è ricco di flavonoidi (il quantitativo dipende dall'origine delle fave di cacao, dalla fermentazione e, soprattutto, dalla lavorazione delicata), più aumentano gli effetti benefici, anche per quanto riguarda gli effetti benefici sulla memoria e le capacità cognitive, come dimostra lo studio dell'Università dell'Australia del Sud.

I successivi test cognitivi hanno rilevato che consumare abitualmente significative dosi di cioccolato, anche a latte, aiuta a rallentare il declino cognitivo legato all'età. Da qualche anno, vista la richiesta crescente, stanno aumentando anche le proposte di cioccolato al latte delattosato.



## L'Attendibile®

è la newsletter di Assolatte (Associazione che rappresenta le imprese che operano nel settore lattiero caseario). L'attendibile si propone come strumento d'informazione sulle tematiche legate al latte yogurt formaggi e burro dal punto di vista nutrizionale, culturale, storico, economico, normativo e di sicurezza alimentare.

### La newsletter

si avvale della collaborazione di un Comitato Scientifico.

### La ristampa

delle informazioni contenute in questa newsletter è consentita e gratuita a condizione che si indichi la fonte.

Direttore editoriale: **Adriano Hribal**

Coordinamento redazionale: **Samantha Biale**

Coordinamento editoriale: **Carmen Besta**

## BIBLIOGRAFIA

4. *Evidence for sugar addiction: Behavioral and neurochemical effects of intermittent, excessive sugar intake* - Nicole M. Avena, Pedro Rada, and Bartley G. Hoebel - *Neurosci Biobehav Rev.* Author manuscript; available in PMC 2009 Jan 1.
5. *Added Sugar Intake and Cardiovascular Diseases Mortality Among US Adults* - Quanhe Yang, PhD Zefeng Zhang, MD, PhD Edward W. Gregg, PhD et al - *JAMA Intern Med.* 2014;174(4):516-524. doi:10.1001/jamainternmed.2013.13563
6. *Drehmer M, Pereira MA, Schmidt MI, Alvim S, Lotufo PA, Luft VC, Duncan BB. Total and Full-Fat, but Not Low-Fat, Dairy Product Intakes are Inversely Associated with Metabolic Syndrome in Adults J. Nutr. 2016 146: 1 81-89; first published online October 28, 2015.*
7. An evidence-based systematic review of stevia by the Natural Standard Research Collaboration Ulbricht C<sup>1</sup>, Isaac R, Milkin T, Poole EA, Rusie E, Grimes Serrano JM, Weissner W, Windsor RC, Woods J. *Cardiovasc Hematol Agents Med Chem.* 2010 Apr;8(2):113-27.
8. Effect of fructose on postprandial triglycerides: a systematic review and meta-analysis of controlled feeding trials - Wang DD, Sievenpiper JL, de Souza RJ, Cozma AI, Chiavaroli L, Ha V, Mirrahimi A, Carleton AJ, Di Buono M, Jenkins AL, Leiter LL, Wolever TMS, Beyene J, Kendall CWC, Jenkins DJA - *Atherosclerosis*, 2 November 2013
9. Department of Nutrition for Health and Development - World Health Organization - Information note about intake of sugars recommended in the WHO guideline for adults and children - [http://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/sugar\\_intake\\_information\\_note\\_en.pdf?ua=1](http://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/sugar_intake_information_note_en.pdf?ua=1)
10. 3) Hall WL, Millward DJ, Long SJ, Morgan LM Casein and whey exert different effects on plasma amino acid profiles, gastrointestinal hormone secretion and appetite. *Br J Nutr* 2003; 89:239-248
11. Frestedt JL, Zenk JL, Kuskowski MA, et al. A whey-protein supplement increases fat loss and spares lean muscle in obese subjects: a randomized human clinical study. *Nutr Metab (Lond)*. 2008; 5: 1-7.
12. Frestedt JL, Zenk JL, Kuskowski MA, et al. A whey-protein supplement increases fat loss and spares lean muscle in obese subjects: a randomized human clinical study. *Nutr Metab (Lond)*. 2008; 5: 1-7.
13. Nonnutritive sweeteners and cardiometabolic health: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials and prospective cohort studies - Meghan B. Azad, Ahmed M. Abou-Setta, Bhupendrasinh F. Chauhan, Rasheda Rabbani, Justin Lys, Leslie Copstein, Amrinder Mann, Maya M. Jeyaraman, Ashleigh E. Reid, Michelle Fiander, Dylan S. MacKay, Jon McGavock, Brandy Wicklow and Ryan Zarychanski - *CMAJ* July 17, 2017 189 (28) E929-E939; DOI: <https://doi.org/10.1503/cmaj.161390>

## Il Comitato Scientifico

### Dottor Umberto Agrimi

(Direttore del Dipartimento di Sanità pubblica veterinaria e Sicurezza alimentare - Istituto Superiore di Sanità)

### Dottor Maurizio Casasco

(Presidente della Federazione Medico Sportiva Italiana)

### Onorevole Paolo De Castro

(Vicepresidente Commissione Agricoltura del Parlamento europeo)

### Avvocato Massimiliano Dona

(Presidente Unione Nazionale Consumatori)

### Professor Enrico Finzi

(Presidente di Astra Ricerche)

### Dottor Andrea Ghiselli

(Medico ricercatore del CREA Nutrizione)

### Professor Lorenzo Morelli

(Ordinario in "Biologia dei Microrganismi" Università Cattolica del Sacro Cuore, Piacenza)

### Professor Erasmo Neviani

(Docente di Microbiologia degli Alimenti presso la Facoltà di Scienze e Tecnologie Alimentari di Parma)

### Professor Luca Piretta

(Docente di Nutrizione umana all'Università Campus Biomedico di Roma)

### Dottor Andrea Poli

(Direttore scientifico NFI - Nutrition Foundation of Italy)

### Professor Samir Sukkar

(Responsabile U.O.D. Dietetica e Nutrizione Clinica IRCCS San Martino-IST Genova)

Per ulteriori informazioni o iscriversi alla newsletter:

Assolatte - redazione L'attendibile  
via Adige, 20 › 20135 Milano  
tel. 02.72021817 › fax 02.72021838  
Besta@Assolatte.it

Progetto grafico: **Carmen Besta**