

I dolcificanti.

Il nostro fabbisogno giornaliero di zuccheri è definito dalle "Linee Guida per una sana alimentazione". Essendo già contenuti all'interno di molti cibi che mangiamo quotidianamente, qualsiasi ulteriore loro fonte, soprattutto da dolci e bibite, rischia di diventare un eccesso (aumentando il rischio di alcune patologie).

Esistono alcuni dolcificanti naturali che solitamente determinano un indice glicemico inferiore. Sono alimenti contenenti anche una quota di vitamine e minerali, oltre allo "zucchero".

Alcuni esempi sono:

- zucchero di canna integrale
- zucchero di cocco integrale
- sciropo d'acero o d'agave
- malto d'orzo o di riso
- stevia
- miele grezzo
- succo d'uva o di mele

Non sono raccomandati i dolcificanti artificiali (ad esempio aspartame, sorbitolo) che sono contenuti anche nei cibi "zero zucchero", in quanto come il saccarosio (zucchero bianco) sembrano aumentare il rischio di problemi di salute.

