

Prodotti light: una pozione magica o una grande bufala?

scritto da Miriana Sanzo | 12/07/2021



Mantenere la linea è diventata una preoccupazione costante dei nostri tempi e, per soddisfarla, gli alimenti che assicurano maggiore leggerezza e poche calorie hanno invaso gli scaffali dei supermercati. Ma davvero funzionano e non hanno controindicazioni? Cerchiamo di sfatare qualche mito

La pubblicità parla molto spesso di cibi light come di una soluzione per mantenere una linea invidiabile, ma esattamente cosa contengono? E qual è la differenza rispetto agli **alimenti a basso contenuto calorico**?

Cosa sono i cibi light

Secondo il [regolamento \(CE\) 1924/2006](#) un cibo è definito **light o a ridotto contenuto calorico** quando presenta il 30% in meno di calorie rispetto ai prodotti di quella categoria che vengono comunemente venduti. Si tratta, quindi, di un riferimento di tipo comparativo. Differenti sono gli **alimenti a basso contenuto calorico** che, secondo la stessa normativa, non devono avere più di 40 kcal/100g per gli alimenti solidi e non più di 20 kcal/100ml per quelli liquidi. In questo caso si tratta di valori assoluti che non possono essere superati.

Modalità di produzione



Generalmente le componenti nutrizionali che vengono modificate per la produzione dei cibi light sono i grassi e gli zuccheri. Per quanto riguarda i grassi, esistono due categorie di prodotti:

- i **sostituti dei grassi** ossia molecole naturali di natura polisacaridica, proteica o a base di grassi modificati che vengono metabolizzati dal nostro organismo ma che apportano meno calorie rispetto ai grassi tradizionali (intorno a 4-6 kcal/g). Tra i più diffusi figurano il *Caprenin*, il *Salatrim* e il *Captex810D*
- gli **analoghi dei grassi** o molecole di sintesi non metabolizzabili dall'organismo umano e in grado di fornire da zero a un massimo di 3 Kcal/g. A questa categoria appartengono numerose molecole quali *Sorbestrin*, *PrOlestra* e *Olestra*.

Gli **zuccheri** vengono sostituiti con edulcoranti o dolcificanti di sintesi derivati dai polialcoli come xilitolo, sorbitolo, maltitolo, isomaltolo che apportano circa 2,4 kcal/g e i dolcificanti derivati da glicosidi come la [stevia](#) che è acalorica.

Prodotto light significa prodotto salutare?

Chi sceglie un prodotto light deve sapere che non sempre è sinonimo di salutare, soprattutto quando contengono ingredienti di sintesi sono **aspartame, ciclamato o saccarina**. Come dimostrato da numerosi studi recenti, gli edulcoranti spesso utilizzati nelle [bevande “zero zuccheri”](#) sono associati a una riduzione dell'assorbimento delle vitamine liposolubili, a un aumento del rischio di sviluppo di patologie metaboliche come la sindrome metabolica, l'insulino-resistenza, il diabete mellito di tipo due ma anche la ritenzione idrica e l'aumento della pressione arteriosa.

I cibi light fanno dimagrire?

Inoltre, i **cibi light possono causare un aumento dell'appetito** in quanto il maggior contenuto d'acqua è associato ad un minor potere saziante e ciò potrebbe spingere il consumatore ad ingerirne maggiori quantità. Gli edulcoranti, inoltre, stimolano comunque il rilascio dell'insulina da parte del pancreas e la condizione di iperinsulinemia stimola ulteriormente l'appetito. Quindi l'affermazione secondo la quale i cibi light fanno dimagrire non è del tutto corretta.

“Leggeri”, non per il portafogli

Infine, bisogna sottolineare che i cibi “leggeri”, se paragonati ai loro “parenti” tradizionali, hanno un **costo maggiore che varia dal 10% al 30%** in più e suona quasi come un paradosso pagare di più un prodotto che contiene al suo interno una maggiore quota di acqua che ha un costo inferiore rispetto, ad esempio, all'olio.

In conclusione, è sempre necessario leggere l'etichetta nutrizionale per comprendere effettivamente cosa contiene un prodotto ed è importante moderarsi nel consumo di cibi light in quanto mangiarne porzioni abbondanti comporta l'assunzione totale di tante calorie.