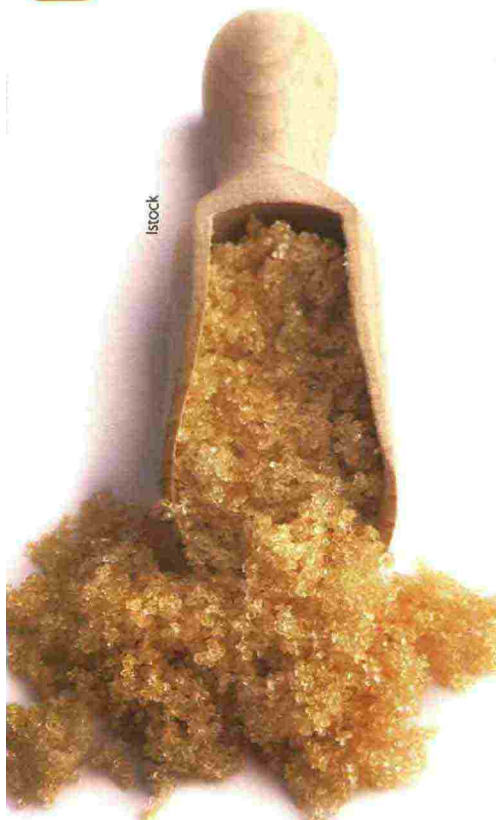


alimentazione domande&risposte
a cura di Francesca Soccorsi



D

Sostituire lo zucchero bianco con quello di canna può aiutarmi a dimagrire?

RISPONDE L'ESPERTO

Dal punto di vista chimico, zucchero bianco e di canna sono identici, cioè saccarosio, un carboidrato costituito da due molecole: fruttosio e glucosio.

● **Anche l'apporto di energia è lo stesso, 4 calorie per ogni grammo.** E uguali sono l'indice glicemico e il carico glicemico, quindi la velocità di assorbimento intestinale. In sostanza l'impatto sul metabolismo è lo stesso, perciò se vuoi dimagrire, sostituire uno zucchero con l'altro non serve a niente.

● **Molte persone, poi, pensano che lo zucchero di canna sia meno "lavorato"**, ma non è così: quello che trovi al supermercato o al bar è un prodotto raffinato, in cui la materia prima è stata trattata con sostanze chimiche, proprio come avviene per il tipo bianco. Non solo: il suo colore ambrato spesso viene accentuato con l'aggiunta di coloranti di

sintesi come il caramello.

● **Qualche pregio in più, semmai, ce l'ha lo zucchero di canna integrale** (trovi l'indicazione sulla confezione), perché contiene vitamine e minerali che di solito vengono distrutti dai processi di raffinazione.

● **Un etto di zucchero di canna integrale contiene 56 mg di calcio**, 4 g di provitamina A, 130 mg di potassio, 1,7 mg di ferro, 31 mg di sodio, 4 mg di fosforo e modeste dosi di vitamine del gruppo B e di vitamina PP: sostanze del tutto assenti nello zucchero comune.

● **Si tratta comunque di quantità davvero minime di nutrienti.** Per farti un esempio: 100 g di banana contengono circa 400 mg di potassio; per assumere lo stesso quantitativo di questo minerale con lo zucchero di canna integrale ne dovresti mangiare quasi 3 etti! Con effetti certamente deleteri per la linea e la salute.



Dott. Alessandra Esposito
biologa
nutrizionista



Invia le tue domande a starbene@mondadori.it

Solo per i lettori di Starbene

SCONTO DI 2 € PER L'ACQUISTO DEL RICETTARIO

Con questo coupon potrai acquistare a 3,99 € (anziché 5,99 €) il volume *Gelatando*, il libro di ricette originali per realizzare golosi dessert a base di gelato. In più, al suo interno troverai 8 coupon per ritirare gratis 8 gelati in una delle 300 gelaterie **crema & cioccolato** presenti in Italia.

Scopri qual è il punto vendita più vicino a te su cremaecioccolato.org

Per informazioni: 0431-92453, info@cremaecioccolato.org

