




Parliamo un po' di zucchero.

Da qualche anno c'è una tendenza all'aumento del Diabete nella popolazione italiana e le statistiche indicano che già nei più piccoli 1 bambino e 1 adolescente su 100 soffrono di diabete di tipo 2.

Questo tipo di Diabete insorge solitamente nell'età adulta, dopo i 40 anni, e allo stadio iniziale può regredire soltanto modificando le abitudini alimentari e aumentando l'attività fisica svolta.

Dato che l'aumento di peso va di pari passo con l'aumento della glicemia, e di conseguenza della pressione alta e dei trigliceridi, cominciamo a considerare meglio la quantità di zucchero che consumiamo giornalmente e facciamo più attenzione a quella che consumano i nostri bambini.

I più piccoli sono inevitabilmente attratti dalle pubblicità canterine e dagli incarti colorati delle merendine e degli snack visti alla tv - che contengono proprio molti zuccheri e molti grassi - ma se a questo purtroppo non c'è rimedio, la mamma che fa la spesa può far sì che a casa ci siano solo saltuariamente, *privilegiando il ritrovamento di altri tipi di merenda come ad esempio gli snack di cereali soffiati, i croccanti di semi o la frutta fresca, già lavata.*

In questo modo all'ora della merenda i piccoli mangiano quello che c'è.  Alcune volte è necessario incoraggiarli all'assaggio per fargli scoprire altri gusti e non è ingerenza ma ... *“Educazione”*.

Per quanto riguarda lo zucchero, ci sono tanti tipi di dolcificanti in commercio: lo Zucchero bianco, lo Zucchero di canna, il Malto, lo Sciroppo d'acero, il Succo d'agave, la Stevia e il Miele. Quale di questi dobbiamo preferire? L'unico secondo me da rifuggire è lo zucchero bianco ma direi che possiamo alternare tutti gli altri.

Lo Zucchero bianco, il saccarosio puro, è super-raffinato con l'utilizzo di sostanze chimiche ed è da evitare perché non conserva elementi nutritivi.

Lo Zucchero di canna è da preferire solo se biologico o del commercio equo perché spesso si

tratta solo di saccarosio colorato - col caramello, per farlo diventare marrone come l'altro – e fate attenzione alle scritte sulle bustine di zucchero del bar. *Lo zucchero di canna conserva la Melassa – con buoni contenuti di potassio, magnesio, calcio, fosforo e ferro – e i Sali minerali.*

Uno dei più buoni è il Demerara: la canna da zucchero è poco lavorata, soltanto pressata per estrarne il succo che viene in seguito purificato rimuovendo fibre e impurità, fatto evaporare e poi cristallizzare per la centrifuga finale che rimuoverà la melassa in eccesso e separerà bene i cristalli. Il più integrale degli zuccheri di canna è il Muscovado di colore molto scuro.

Il Malto di cereali come consistenza ricorda un po' il miele e contiene sia zuccheri che enzimi. Gli enzimi sono dei fermenti importanti, dei composti di natura proteica* che aiutano le reazioni chimiche nel nostro organismo. Il malto si ottiene facendo germogliare per alcuni giorni i chicchi del cereale - ed è quindi un alimento molto vitale a seguito dell'innesco del processo di germinamento -, che poi vengono essiccati, fatti asciugare, macinati, viene aggiunta acqua e infine addensati, il tutto senza l'utilizzo di alcuna sostanza chimica. Tutti i malti conservano il sapore originario del cereale dal quale vengono estratti: i più conosciuti – e i più neutri come sapore - sono il malto di riso e di mais e poi ci sono di kamut, d'orzo, di frumento.

La foglia d'Acero è il simbolo del Canada, la Nazione dalla quale proviene **lo Sciroppo d'Acero**, da secoli il dolcificante naturale delle popolazioni native. Si ottiene incidendo il tronco di un particolare tipo di albero – l' Acer Saccharum – dal quale cola la linfa, che viene fatta bollire ed evaporare. Se ne ottengono due tipi: Lo sciroppo di grado A, più chiaro e delicato poiché derivato dalla prima linfa giovane, e quello di grado C, raccolto a stagione inoltrata, di colore ambrato, leggermente più denso e dal sapore più deciso.

Il Succo d'agave viene estratto dal cuore dell'agave, la pianta da cui si ottiene anche la Tequila. Con un procedimento completamente naturale viene prima frantumato, macinato, pressato e filtrato sino ad ottenere un composto anch'esso molto simile al miele. Interessante notare che dolcifica 1,4 volte in più dello zucchero con un indice glicemico inferiore del 75% rispetto allo zucchero. Quindi se ne può usare meno, con più resa in gusto dolce ma con meno calorie.

Da qualche mese è possibile trovare in commercio **la Stevia Rebaudiana**, una pianta originaria delle montagne del Paraguay. Ha un alto potere dolcificante e allo stesso tempo zero calorie. Viene estratta dalle foglie polverizzate della pianta e viene usata da molto tempo nell'area del Sud-America come rimedio della medicina popolare per il diabete.

Del **Miele** posso dirvi che il migliore è il Miele Vergine Integrale – il miele di produzione nazionale – che non subisce trattamenti termici. Questo tipo di miele é vivo e vitale, ricchissimo in vitamine, sali minerali, enzimi, è importante per le sue caratteristiche antibiotiche ed antibatteriche e capace di fissare il calcio. Normalmente allo stato fluido, si cristallizza gradualmente.

Personalmente non ne faccio uso, per le ragioni che ben conoscete, e con l'occasione invito voi e i vostri bimbi a vedere **Bee Movie**, un simpatico cartone animato che ci ricorderà che *le Api fanno il miele per loro, non per noi.*

- Proteine = se pensiamo al nostro organismo come ad una casa potremmo dire che le proteine sono i mattoni.