

23 agosto 2010 11:36

Alimenti light

di [Primo Mastrantoni](#)



Con l'estate quelle "rotelline" di troppo sono indubbiamente antiestetiche, soprattutto in spiaggia. Come si fa a presentarsi e restare in forma? Con il cibo light, ovviamente! Vediamo di non cadere nelle solite trappole pubblicitarie. Un cibo light e' quello cui hanno sottratto o sostituito grassi e zuccheri. I grassi sono sostituiti con acqua, che costa meno, e gli zuccheri (tipo il saccarosio, il comune zucchero da cucina), sono rimpiazzati da edulcoranti artificiali (saccarina, acisulfame, ciclammati) o da zucchero alveolare (impregnato di aria), a minor apporto calorico e a più basso costo industriale. In sintesi nei prodotti light vengono sottratti ingredienti che costano di più e sostituiti con altri (acqua, aria, edulcorati, fibre) che costano di meno. I prezzi però degli alimenti leggeri sono in genere maggiori di quelli tradizionali. Insomma si paga la moda, la pubblicità e il desiderio di non ingrassare. A mangiar un poco di meno si otterrebbe lo stesso risultato e risparmiando anche sull'acquisto del cibo.