19 maggio 2011 10:45

Alimenti light e le "rotelline"

di Primo Mastrantoni

Arriva l'estate e quelle "rotelline" di troppo sono indubbiamente antiestetiche, soprattutto in spiaggia. Come si fa a dimagrire in un mese e presentarsi all'appuntamento estivo 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, acesulfame, 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 piu' e sostituiti con altri (acqua, aria, edulcorati, fibre) che costano di meno. I prezzi pero' degli alimenti leggeri sono in genere maggiori di quelli tradizionali. Insomma si paga la moda, la pubblicita' e il desiderio di non ingrassare. A mangiar un poco di meno, e muoveresi di piu', si otterrebbe lo stesso risultato e a costo zero.