

5 luglio 2005 0:00

ALIMENTI LIGHT

Roma, 5 Luglio 2005. Siamo in piena estate e quelle "rotelline" di troppo sono indubbiamente antiestetiche, soprattutto in spiaggia. Come si fa a dimagrire rapidamente e presentarsi all'appuntamento marino 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 sono 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 si otterrebbe lo stesso risultato e a costo zero.

Primo Mastrantoni, segretario Aduc.