



Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti

Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2

39100 Bolzano

Tel. 0471 975597

info@verbraucherzentrale.it

Cos'è lo zucchero di betulla?

Lun 14/03/2016 - 11:57

Lo zucchero di betulla, noto anche come “xilitolo” oppure E967, è un cd. succedaneo dello zucchero, appartenente agli alditoli (come il sorbitolo, il mannitolo, etc.). Lo zucchero di betulla, a vista, assomiglia allo zucchero bianco e può essere utilizzato allo stesso modo. Ha un potere dolcificante lievemente inferiore rispetto allo zucchero bianco e il suo utilizzo è accompagnato da un effetto rinfrescante. Con le sue 240 calorie per 100 grammi fornisce meno energia dello zucchero bianco. Viene spesso usato nella produzione di chewing-gum per l'igiene orale, perché previene la formazione delle carie. Dal corpo viene assimilato senza l'ausilio di insulina, e per questo è utilizzato anche negli alimenti per diabetici.

Lo xilitolo è considerato non dannoso per la salute. Nel caso, però, se ne assumano grandi quantità, si rischiano effetti lassativi e possono manifestarsi gonfiori e diarrea. Per tale ragione, gli alimenti che contengono succedanei dello zucchero in misura superiore al 10%, recano sulle loro confezioni il seguente avviso: “un consumo eccessivo può avere effetti lassativi”. Non è consigliabile sostituire tutto lo zucchero con lo xilitolo. La quantità di “xilitolo” assunta nell'arco delle 24 ore non dovrebbe superare i 30-50 grammi.

I cani ed i conigli non dovrebbero mai mangiare prodotti che contengono lo xilitolo. L'apporto di xilitolo, anche in piccole quantità, provoca una crisi di ipoglicemia grave in questi animali, che in casi estremi può portare alla morte.

In origine, questo zucchero veniva veramente estratto dal legno di betulla. Oggi viene prodotto da altri legni duri oppure dal mais ed importato, ad esempio, dalla Cina e dalla Finlandia. In natura lo troviamo in molti tipi di frutta e verdure, nonché nei funghi.

Comunicato stampa

Bolzano, 14/03/2016