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

# Sono davvero più leggeri i prodotti "light"?

Situazione al
03/2018

Salsicce, formaggio, yogurt, Coca Cola, margarina, succhi di frutta, birra e tante altre cose ancora - il tutto in versione "light" - dovrebbero essere di ausilio (questo afferma la pubblicità) a coloro che amano mangiare bene e tanto, ma che vogliono restare snelli o addirittura dimagrire.

Con l'espressione inglese "light" ("leggero") possono essere contrassegnati, stando alle norme dell'Unione Europea, quegli alimenti che presentano un contenuto nutritivo ed energetico diminuito di almeno il 30% (meno calorie e joule).

Ma poiché i prodotti "light" sono di moda, taluni produttori cercano di pubblicizzare maggiormente i loro prodotti tradizionali aggiungendo la parola "light", senza tuttavia ridurre il contenuto nutritivo o energetico. Definizioni, criticate in Germania perché ritenute ingannevoli, si sono avute ad es. per biscotti "leggeri e vaporosi" (risultati poi invece contenenti più calorie del prodotto normale), formaggio a fette "leggero" semigrasso (che si è visto invece contenere esattamente tanto grasso quanto il normale formaggio a fette), pane di segale "leggero e croccante" (soltanto il peso delle fette era ridotto).

Quando le espressioni "light" o "leggero" vengono combinate con altre parole, sembra si voglia addirittura far credere al consumatore che il contenuto calorico o nutritivo sia ridotto: ad es. "leggero e sano", "leggero e digeribile", "preparato in modo leggero" o anche "a basso contenuto di caffeina", "a basso contenuto di anidride carbonica".

La riduzione di calorie nei prodotti "light" può avvenire - a seconda del prodotto - mediante un:

## - ridotto contenuto di zucchero:

Lo zucchero viene sostituito da dolcificanti privi quasi completamente di valore calorico. Tali prodotti sono più poveri di calorie e non rovinano i denti. Taluni di questi prodotti vengono tuttavia classificati

come dannosi per la salute:

**- Ciclamato** (E952): esperimenti sugli animali hanno dimostrato che può essere cancerogeno, per questo è stato vietato negli Stati Uniti.

**- Saccarina** (E954): anche in questo caso esprimenti effettuati sugli animali ne hanno dimostrato la cancerogenità, negli Stati Uniti è ammesso soltanto se riporta l'avvertenza di pericolosità.

**- Aspartame** (E951): sospetto di effetti neurotossici come mal di testa, oscillazioni di umore.

**Sono state espresse ulteriori perplessità:**

- è possibile che vengano superati i valori limite fissati dalla legge per i dolcificanti, cosa che può avere effetti negativi soprattutto per i bambini, i malati, le donne incinte e gli anziani
- aumento del contenuto di additivi negli alimenti
- le abitudini alimentari non vengono modificate e quindi non si ha una riduzione di peso duratura
- il desiderio di dolci probabilmente non si placa
- è possibile che ci si abitui al gusto dolce
- si rischia un aumento della soglia gustativa per la sensazione di "dolce"
- è possibile che si mangino porzioni più grandi giustificando la cosa con il ridotto contenuto calorico.

## - ridotto contenuto di grassi:

Per diminuire il contenuto di grassi si utilizzano:

- miscugli a maggior contenuto di acqua anziché grasso, ad es. margarina semigrassa costituita per il 40-60% da grasso vegetale e per il 60-40% da acqua o
- surrogati del grasso che hanno un gusto cremoso, simile al grasso, e che possono ridurre l'impiego di grasso nei seguenti alimenti: salse, condimenti, creme da spalmare, dessert a base di latte, quark, gelati, maionese, burro, margarina, crema al cioccolato, formaggio.

**Surrogati del grasso:**

- Miscele proteiche (Simplesse, Nutri Fat PC, Trailblazer), ricavate dalle proteine del pollo o del siero del latte, sono ritenute sicure, vengono già utilizzate in alcuni Paesi dell'Unione Europea e non necessitano di particolari permessi dettati dal regolamento legislativo sugli alimenti.
- Miscele di carboidrati (Maltrin, N-Oil, Paselli SA2, Nutri Fat C), ricavato dall'amido o dalla cellulosa, anche queste già disponibili sul mercato.

**Surrogati artificiali del grasso:**

Surrogati artificiali del grasso (Olestra, Prolestra, Tacta, DDM), sono sostanze sintetiche indigeste (poliestere del saccarosio) con acidi grassi che vengono espulsi immutati. Suscita preoccupazione il

fatto che possano compromettere l'assunzione di vitamine solubili nel grasso (A e E) ed eventualmente di medicinali. Tali surrogati del grasso non si disperdono nell'ambiente.

Un ridotto contenuto di grasso viene valutato positivamente perché corrisponde ad un minore apporto di energia e di colesterolo e le persone che presentano disturbi del metabolismo possono trarne giovamento.

La sensazione di sazietà non dura tuttavia a lungo e così aumenta il rischio di divorare una razione doppia di prodotti "light", cosa che rende impossibile una durevole riduzione di peso. I prodotti "light" ottenuti con diluizioni a base di acqua contengono spesso più additivi del prodotto "normale" non modificato.

I surrogati sintetici del grasso sono combinazioni chimiche estranee ai processi chimici del nostro metabolismo e probabilmente creano problemi allo stesso metabolismo, provocando in alcuni individui problemi di intollerabilità. L'assunzione di sostanze nutritive (ad es. vitamine) e medicinali può risultare connessa con effetti imprevedibili.

## Breve valutazione dei prodotti "llight":

- Il consumo di prodotti "light" non garantisce una diminuzione di peso di lunga durata, perché non si giunge solitamente a migliorare le abitudini alimentari individuali.
- I prodotti "light" inducono al consumo di porzioni più grandi: credendo di non assumere quasi energia (calorie/joule), si mangia e si beve di più e pertanto non si risparmiano affatto energie.
- I prodotti "light" di norma subiscono forti processi di trasformazione: per ottenere un prodotto dal gusto accettabile e che duri nel tempo sono necessari molti additivi e molta energia. In questo modo vanno perdute importanti componenti come le vitamine, pregiati acidi grassi, aromi e sapori ecc.
- Un errato comportamento alimentare può venir consolidato dal consumo di prodotti "light":
- Non tutti i prodotti riportanti la definizione "light" contengono veramente qualcosa di leggero: un formaggio "light" non scremato o una crema al cioccolato "light" sono sempre delle bombe di calorie.

## Cosa fare?

- Le abitudini del proprio gusto possono essere modificate: evitate lo zucchero e i dolcificanti. Se volete assolutamente qualcosa di dolce, utilizzate ad es. miele, concentrato di mele, sciroppo di acero, maltosio. Attenzione però, perché anche questi sono ad alto contenuto calorico e cariogeni.
- Consumate alimenti con pochi grassi (ad es. formaggio di malga, formaggio a fette con il 30% di grasso, corned beef o salsicce di pollo).
- Mangiate frutta, verdura e prodotti integrali a volontà.
- Consumate ogni giorno tanti piccoli pasti. Mangiate lentamente e masticate bene.

- Comprate prodotti di stagione, preferite prodotti di produzione biologica locale.
- Fate attenzione alle modalità di ottenimento degli alimenti che consumate (non devono esserne in-taccate le caratteristiche nutritive).
- Fate tanto movimento all'aria aperta.