

ALIMENTAZIONE RAGIONATA

E COMPONENTI NUTRITIVI

Dolci e zucchero: perché è impossibile resistere?



* **Iacopo Bertini**

L'irresistibile voglia di zuccheri e dolci in generale prende quasi tutti, chi più chi meno. Una guida pratica su ciò che si può fare per non esagerare.

Perché alla maggior parte delle persone piacciono così tanto i dolci? Non c'è un'unica spiegazione, ma diverse ragioni di tipo biologico, evolutivo e neurologico, che probabilmente interagiscono tra loro.

Innanzitutto, c'è un'**eredità evolutiva**: i nostri antenati, infatti, associavano il sapore dolce (per la presenza di glucosio, fruttosio, saccarosio e altri tipi di zuccheri) ai cibi ricchi di energia. In un ambiente dove il cibo era scarso, preferire alimenti dolci, probabilmente, aumentava le probabilità di sopravvivenza.

C'è poi un **sistema di ricompensa del cervello**: il gusto dolce attiva il nucleo *accumbens*, una parte del cervello legata al piacere e alla

ricompensa. Questo stimola il rilascio di dopamina, il cosiddetto "neurotrasmettitore della felicità", creando una sensazione di benessere.

Ci sono poi **aspetti metabolici**: gli zuccheri, infatti, sono una fonte di energia rapida per il corpo e, in particolare, per il cervello, che usa principalmente glucosio come carburante. Quando i livelli di zucchero nel sangue calano, cresce automaticamente il desiderio di qualcosa di dolce.

C'è anche un **"condizionamento" infantile**: fin dalla nascita, infatti, il sapore dolce è associato a qualcosa di piacevole; il latte materno è "naturalmente" dolce. Questo condiziona la nostra percezione del gusto fin dai primi giorni di vita.



Foto di Myriams-Fotos

Gli zuccheri, infatti, sono una fonte di energia rapida per il corpo e, in particolare, per il cervello, che usa principalmente glucosio come carburante. Quando i livelli di zucchero nel sangue calano, cresce automaticamente il desiderio di qualcosa di dolce.

Infine, c'è un **fattore psicologico e sociale**: i dolci sono spesso legati a momenti felici (compleanni, feste, premi), quindi il cervello associa il loro consumo a emozioni positive, rafforzando il comportamento.

In sintesi, quindi, ci piacciono i dolci perché il nostro cervello li interpreta come cibo sicuro, energetico e gratificante. Tuttavia, nel mondo moderno, dove gli zuccheri si trovano in tantissimi prodotti, e molte sono le occasioni per consumarli, questo istinto può portarci a consumarne troppi rispetto alle necessità reali.

Dipendenza da zucchero

Per alcune persone, poi, anche semplicemente limitarne l'assunzione non è semplice, perché hanno sviluppato un rapporto compulsivo con lo zucchero, tanto che si può parlare di una vera e propria "dipendenza". Premesso che gli studi in questo campo non sono ancora esaustivi, e i nodi da risolvere e le prove che abbiamo non sono definitive, si ritiene però generalmente che lo zucchero (come qualsiasi sostanza da abuso) attivi il circuito della ricompensa e il



Illustrazione di TylilJura

Lo stress è spesso causa reale e primaria del desiderio di zuccheri. Praticare tecniche di rilassamento come la meditazione, lo yoga o una passeggiata all'aperto può aiutare, nel tempo, a gestire meglio le emozioni e, di conseguenza, anche il desiderio di dolci.

suo consumo cronico e prolungato può causare alterazioni durature nel cervello, difficili da correggere.

È possibile ridurne il desiderio?

Ridurre il desiderio di dolci senza sentirne troppo la mancanza non è così facile, per alcuni forse impossibile; possiamo però dare delle indicazioni su alcuni accorgimenti da adottare, che, se applicati, nel tempo, potrebbero dare dei benefici dal punto di vista metabolico. Ecco alcuni consigli utili.

1. Sostituire i dolci con alternative più sane: scegliere frutta fresca o essiccata (fichi, prugne e albicocche secche, datteri, uva passa ecc.); soprattutto la seconda risulta a molti molto gratificante e può sostituire magari, anche non sempre, il classico (direi "scontato") cioccolatino dopo cena. Invece di consumare uno yogurt alla frutta già ricco di zuccheri aggiunti di non elevata qualità, e con poca frutta, possiamo prendere uno yogurt bianco naturale (meglio ancora da latte intero) e aggiungere un po' di miele naturale e sempre della frutta essiccata.

Consumerete magari la stessa quantità di zuccheri complessivi, ma sicuramente di maggiore qualità nutrizionale, e “accompagnati” da un maggior apporto di antiossidanti, fibre, minerali e altre vitamine. Ne parliamo in un numero passato (ottobre 2023).

2. La frutta può anche essere combinata con altri ingredienti per preparare ottimi dessert. Con farina integrale o fiocchi di cereali (per esempio, biscotti di avena e banana, torta di mele, muffin con vari tipi di frutta, pancake alla banana). Con queste soluzioni, la quantità di zuccheri semplici presenti in questi dolci con farina è sicuramente accettabile.
3. Pur concedendosi qualche dolcetto in più, mantenere una dieta equilibrata, con una buona e proporzionata presenza di alimenti proteici, ricchi di fibre (verdure e frutta) e grassi sani durante i pasti, in quanto un pasto completo ed equilibrato aiuta a stabilizzare i livelli di zuccheri nel sangue. Detto in parole sempli-



MOREG

Moreg è un integratore alimentare a base di **moringa** semi utile per la funzionalità digestiva, con **Frangula**, **Rabarbaro** e **Boldo** utili per la regolarità del transito intestinale; **Tarassaco** che sostiene le funzioni depurative dell'organismo, **Malva** utile per il normale volume e consistenza delle feci e **Finocchio** utile per la regolare motilità gastrointestinale ed eliminazione dei gas.



www.benesseremoringa.com

DISPONIBILE
presso le **FARMACIE**
oppure **ON LINE** su:
www.benesseremoringa.com



Alimento	Glucidi solubili (g/100g p.e.)
Mele, disidratate	92,2
Pesche, disidratate	88
Albicocche, disidratate	84,6
Pere, candite	75,9
Fichi, canditi	73,7
Uva, secca	72
Pesche, secche	68,3
Albicocche, secche	66,5
Ciliege, candite	66,4
Datteri, secchi	63,1
Fichi, seccati al forno e mandorlati	58,2
Fichi, secchi	58
Prugne secche	55
Carrube	48,9
Mandarini	17,6
Uva, succo, in cartone	17,3
Litchi	17,2
Ananas, sciroppato	16,6
Albicocche, sciroppate	16,1
Castagne, secche	16,1
Loti o kaki	16
Melagrane	15,9
Uva	15,6
Cocktail di frutta sciroppata	14,8
Succo di frutta [albicocca e pera]	14,5
Pesche, sciroppate	14
Mele fresche senza buccia	13,7
Fichi-d'india	13
Mandaranci	12,8
Banane	12,8
Mango	12,6
Mele fresche - imperatore	11,3
Fichi	11,2
Mele fresche - deliziose	11,1
Castagne, arrostate	10,7
Mele fresche - golden	10,7
Prugne rosse	10,5
Prugne	10,5
Mele fresche - annurche	10,2
Amarene	10,2
Mele fresche - renette	10
Mele fresche con buccia	10
Ananas	10
Feijoa	9,6
Mele fresche - granny smith	9,4
Cocco	9,4
Ciliege	9
Kiwi	9
Castagne	8,9
Pere fresche, senza buccia	8,8
Clementine	8,7
Arance, succo	8,2
Mora di rovo	8,1

Tabelle di Composizione degli Alimenti, aggiornamento 2000, (©INRAN 2000, EDRA) dell'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (INRAN)

ci: se consumo una cena con alimenti sani, anche l'eventuale cioccolatino alla fine sarà gestito, dal punto di vista metabolico, in maniera migliore.

- Ridurre gradualmente lo zucchero: se si consumano molti zuccheri, bisogna cercare di ridurli gradualmente. In pratica, i recettori del dolce, che abbiamo in bocca, potranno adattarsi al diverso grado di stimolazione dolce, purché il cambiamento sia graduale. Facciamo un esempio: se sono abituato a usare due cucchiaini di zucchero per ogni caffè che prendo, ne ridurrò la quantità un po' alla volta, ad esempio un cucchiaino e mezzo per un certo periodo, poi un cucchiaino e così via. Alla fine, avvertirò, grosso modo, la stessa intensità di dolce rispetto all'inizio.
- Cercare di gestire lo stress, spesso causa reale e primaria del desiderio di zuccheri. Praticare tecniche di rilassamento come la meditazione, lo yoga o una passeggiata all'aperto può aiutare, nel tempo, a gestire meglio le emozioni e, di conseguenza, anche il desiderio di dolci. Certamente non è semplice, ma un beneficio si può avere.
- Il desiderio di dolci, spesso, nasce anche perché ci si annoia: proviamo perciò a fare un'attività che ci distraiga, come leggere, ascoltare musica o fare una breve passeggiata.
- Consapevolezza e moderazione: concediti un piccolo dolce di tanto in tanto, senza sensi di colpa però! Vietarsi sempre tutto fa solo crescere di più la voglia di consumare quell'alimento che ci proibiamo. Evitiamo quindi di sentirci troppo la mancanza e manteniamo un rapporto equilibrato con il cibo. Riportando un vecchio adagio, "è meglio mangiare un dolce che sognarlo", evidentemente con un minimo di moderazione.
- Ricordiamoci comunque che ogni cambiamento richiede tempo (molto) e pazienza. Con costanza, però, e a piccoli passi, potrai ridurre il desiderio di dolci mantenendo un buon equilibrio e senza sentirci troppo la mancanza.

In conclusione, eliminare completamente lo zucchero dalla nostra dieta è una scelta per molti quasi impossibile da realizzare per svariati motivi. Come sempre, quindi, è meglio adottare un'alimentazione varia ed equilibrata, limitando il consumo di prodotti ultra processati (ne parliamo a giugno 2025) e di bibite zuccherate, senza però negarsi qualche piccolo piacere ogni tanto.

PhD – Vicepresidente AINut