Prodotti light e versioni “normali”: **un confronto**

L’offerta di prodotti light si è diversificata negli ultimi anni, così come le loro denominazioni: da “0%”, a “léger”, a “senza” o ancora “fitness”. Abbiamo selezionato alcuni esempi per confrontarli con le versioni “normali” e cogliere l’occasione per fare alcune considerazioni su questa famiglia di prodotti alimentari.

I prodotti light, letteralmente “leggeri”, si caratterizzano per un contenuto ridotto di grassi, zuccheri o altri ingredienti considerati poco sani se consumati in quantità eccessive. Più precisamente, questi prodotti devono avere un contenuto di calorie di almeno il 30% inferiore degli originali. Non è dunque sorprendente che questa tipologia di derrate alimentari riscontri molto interesse in una società in cui il problema dell’obesità e del sovrappeso è in crescita, con conseguenti ricadute sulla salute (malattie cardiovascolari, diabete etc).

Abbiamo operato un confronto fra questi prodotti e le versioni originali (o qualcosa di molto simile), verificando il contenuto di grassi e zuccheri, e dando un’occhiata anche al prezzo.

Infine, con l’aiuto della dietista **Diana Panizza Mathis**, ci soffermeremo su alcuni aspetti ai quali occorre fare attenzione quando si acquistano e consumano prodotti light, in particolare alcune “trappole psicologiche” da evitare.

Il confronto di otto prodotti

Per prima cosa, abbiamo confrontato il tè freddo al limone light con quello normale. Ebbene, i due prodotti hanno un costo identico (8 franchi e 30 per una confezione da 10, da Migros) e il contenuto di zuccheri è di 6.9g ogni 100g di prodotto per il tè freddo normale, e di 2g nella versione light. Il contenuto di zuccheri è dunque effettivamente ridotto in maniera netta (del 70% circa), ma è bene sottolineare che la versione light non ne è comunque priva: non è come comprare un prodotto senza zucchero.

Abbiamo poi confrontato quattro differenti alimenti derivati dal latte: formaggio (Tomme), yogurt (alla stracciatella), mozzarella e panna. La Tomme “Léger” contiene circa la metà dei grassi rispetto alla Tomme M-Budget normale (10g vs 21g), e il costo in franchi è quasi identico (1.95 la léger, 2 franchi la versione classica). Lo yogurt Hirz alla stracciatella contiene 4.7g di grassi e 12g di zuccheri ogni 100g di prodotto, mentre la versione “0%” contiene soltanto 0.3g di grassi e 4.3g di zuccheri. Il costo è identico, 2 franchi e 20 per due vasetti da Coop.

Confrontando invece una mozzarella Mollini normale con la versione ridotta in grassi constatiamo che si passa da 18g a

Prodotti light: il confronto con le versioni

7g. La versione più magra costa però di più, 2 franchi e 10 (quella normale costa 1.65). Infine la panna intera contiene 35g di grassi ogni 100g, mentre la mezza panna ne contiene 26. La panna intera è leggermente più cara (4 franchi e 10 per 500ml, contro 3 franchi e 10 per la mezza panna).

La marmellata Belle Journée alla fragola di Migros contiene 57g di zuccheri, la versione "Fit & Well" ne contiene invece 34 grammi. La versione meno zuccherata è nettamente più cara (88 centesimi ogni 100g di prodotto, la versione normale ne costa 55).

Gli ultimi due prodotti considerati rientrano nei "piaceri colpevoli": cioccolato e patatine chips. La versione "senza zuccheri aggiunti" del cioccolato al latte Frey contiene 11g di zuccheri: molto meno dei 50g della versione classica, ma comunque non trascurabile. Il contenuto di grassi è del resto identico fra le due versioni (35g). Ancora una volta, la versione *leggera* è quella che si dimostra più cara, 2.35 franchi contro 1.85 ogni 100g di prodotto.

Se mettiamo a confronto infine le chips Zweifel Nature con la versione "Cractiv", constatiamo che 100 grammi di quest'ultima contengono 22g di grassi e costano 2 franchi e 38, rispetto a 36g di grassi per 2 franchi e 13 delle normali Zweifel Nature. Una volta di più, per avere un prodotto meno grasso o zuccherato bisogna pagare di più.

Prodotti light: a cosa prestare attenzione

Generalmente dunque, quello che vediamo è che effettivamente consumando prodotti in versione *leggera* si può ridurre il proprio consumo di zuccheri e/o grassi. Tuttavia il consumo di questi prodotti presenta alcuni rischi. Vediamo quali con l'aiuto di **Diana Panizza Mathis**:

È vero che un grosso rischio per chi acquista prodotti light consiste nel finire col consumarne quantità maggiori, sia perché ci si sente meno "sazi", sia perché psicologicamente ci si sente meno in colpa, finendo così col vanificare i vantaggi per la salute?

Effettivamente una delle funzioni che svolgono i grassi è quello di dare sazietà. Quindi un prodotto più magro potrebbe "riempire" di meno e portarci a mangiarne di più. Alcuni prodotti meno grassi vengono arricchiti con le proteine, un nutriente che aiuta ad aumentare il senso di sazietà. In questo caso vale la pena confrontare il contenuto di calorie totali del prodotto leggero e di quello originale.

Un altro aspetto da considerare è il sapore. Quando ad esempio lo zucchero viene sostituito con un dolcificante artificiale, il gusto cambia, e se ciò diminuisce il piacere di mangiare quel tale alimento, si potrebbe ricercare soddisfazione mangiando di più o cercando altri cibi.

Sostituire lo zucchero con dei dolcificanti è una buona operazione per la salute, o non necessariamente?

Facendo la premessa che alcuni dolcificanti sono totalmente privi di calorie mentre altri ne hanno il 40% in meno rispetto allo zucchero, e che alcuni sono naturali mentre altri artificiali, in alcuni casi potrebbe essere un vantaggio. Ad esempio quando è necessario limitare l'apporto di zucchero, di calorie, o il rischio di carie (nel caso delle bevande che vengono consumate fuori pasto).

Dobbiamo però essere consapevoli che la dipendenza dal sapore dolce permane, perciò non è sempre un vantaggio per la salute consumare questi alimenti, che vanno quindi consumati con moderazione. Inoltre alcuni dolcificanti hanno un sapore un po' amaro/metallico o non sono termostabili e quindi non sono adatti per cucinare i dolci; oppure (per gli edulcoranti appartenenti al gruppo dei polioli) possono avere un effetto lassativo se consumati in quantità eccessive.

Diana Panizza Mathis, dietista dipl. SSS.

Attenzione a quando lo zucchero viene sostituito da miele, fruttosio o zucchero di canna: in questi casi non si ha nessun vantaggio per quanto riguarda le calorie.

È importante anche ricordare che il fatto che un prodotto sia light non significa necessariamente che, nel suo complesso, si tratti di un prodotto sano.

Esattamente. Leggero significa con meno calorie, e non privo di calorie. Un esempio può essere quello di snack salati che contengono 22 g di grassi rispetto ai 36 g del prodotto in versione classica. Si tratta chiaramente di una riduzione dell'apporto calorico, ma un alimento che ha un tenore maggiore di 15 g di grasso su 100 g appartiene ancora alla categoria degli alimenti grassi. Per rientrare nel gruppo di quelli magri, occorre che questo valore sia inferiore a 10 g.

Non dimentichiamo inoltre che se si toglie un ingrediente da un prodotto, a volte è necessario sostituirlo con un altro per ottenere un certo sapore, una determinata consistenza o un altro risultato tecnico-alimentare; l'ingrediente di sostituzione non è per forza più sano di quello originale.

Cosa ne pensi del fatto che spesse volte le versioni leggere costano di più delle versioni classiche, che sono più grasse e/o zuccherate?

Per dichiarare una caratteristica (meno zuccherato, magro, ecc.) oppure apporre un logo sull'imballaggio, sono necessarie analisi, certificazioni, controlli… tutte operazioni legate a dei costi. Un modo per evitare questa spesa supplementare è quello di comperare il prodotto originale e mangiarne di meno, così facendo si risparmiano calorie e soldi.

Ivan Campari

"normali"