

**N**egli ultimi anni, sovrappeso, diabete e tanti altri problemi di salute legati agli abusi alimentari hanno creato quella che alcuni sociologi definiscono "saccarofobia". Abbiamo paura degli effetti negativi del dolce e cerchiamo strategie per ridurre l'assunzione, usando, per esempio, dolcificanti artificiali al posto dello zucchero. D'altra parte, il profilo gustativo di molti prodotti industriali presenti sul mercato, a partire da quelli dedicati ai bambini, già dallo svezzamento, punta molto sul dolce rischiando di assuefarci a questo sapore fin dalla più tenera età. Ci muoviamo, così, fra due poli contraddittori: da una parte la nostra preferenza, rafforzata dal "marketing del gusto", che ci spinge a esagerare con i dolci, dall'altra senso di colpa e inadeguatezza se non riusciamo a resistere alle "tentazioni".

### **C'è un dolce che "fa bene"**

Ma il dolce è davvero così dannoso? In realtà, nel corso dell'evoluzione, abbiamo cercato con determinazione i cibi dal gusto dolce, poiché questo sapore indica la presenza di carboidrati, fonte di energia di facile assimilazione. La preferenza per il dolce ci ha quindi aiutato a sopravvivere per migliaia di anni. Dal punto di vista emotivo, la dolcezza è considerata da sempre una qualità: rappresenta accoglienza, mitezza, empatia, caratterizza atteggiamenti femminili e materni. E anche il sapore dolce ha connotati positivi. Il nostro gusto è programmato geneticamente per prediligerlo e una preferenza innata si manifesta già nella vita intrauterina.



## Il dolce nutre le cellule

Effettivamente, l'energia di cui le cellule hanno bisogno per vivere e rinnovarsi deriva prevalentemente dai carboidrati. Usare le proteine per il metabolismo energetico provoca la produzione di scorie azotate, cui consegue un affaticamento di fegato e reni. Anche un apporto elevato di grassi non è auspicabile, soprattutto se provenienti dai cibi animali (in linea di massima poveri o addirittura privi di carboidrati). I grassi saturi, infatti, hanno molecole corte e se queste entrano nella formazione delle membrane cellulari le rendono meno elastiche, meno capaci di assorbire principi nutritivi e ormoni. Diminuiscono, quindi, la funzionalità delle cellule. Un eccesso di grassi, inoltre, può impedire funzioni metaboliche fondamentali per l'utilizzo e la distribuzione dell'energia.

## Il dolce per la mente

C'è poi da aggiungere che il metabolismo del cervello dipende prevalentemente dal glucosio, un monosaccaride che è la base dei carboidrati più complessi.

Il cervello consuma il 60% di tutto il glucosio disponibile nell'organismo e non riesce ad accumulare riserve, come invece succede per i muscoli, che lo immagazzinano sotto forma di glicogeno da utilizzare nei momenti di emergenza.

Solo in caso di prolungato digiuno il cervello comincia ad usare i cosiddetti "corpi chetonici" derivati dai grassi: in questo modo, però, le funzioni cerebrali risultano rallentate.

Chi svolge attività intellettuale, analogamente a chi pratica sport, ha quindi bisogno di un buon rifornimento di glucosio.

## Il dolce nella medicina tradizionale ayurvedica e cinese

*Ripercorriamo brevemente l'atteggiamento riservato al "dolce" dal pensiero medico indiano e cinese:*

✓ Secondo la **dietetica ayurvedica** il dolce corrisponde agli elementi acqua e terra. Il suo effetto contribuisce a mantenere vitali i tessuti, armonizza la mente, promuove serenità e tranquillità, favorisce il desiderio sessuale e la produzione di latte. La mancanza di dolce può causare

inquietudine, aggressività, avidità, affaticamento del fegato e dei reni. D'altra parte, un eccesso di dolce rende pesanti, indolenti, rischia di bloccare il metabolismo e di danneggiare tiroide e pancreas.

✓ L'Ayurveda raccomanda quindi di scegliere ogni giorno il dolce moderato dei cereali (catalogati quasi tutti in questo sapore), della frutta e degli ortaggi, preferibilmente cotti, caratterizzati, spesso, da più sapori contemporaneamente. Per riequilibrare il dolce, si suggeriscono – secondo la stagione – banane, datteri, mele, uva, anche essiccata, e fra le verdure barbabietole, melanzane, carote, zucca, finocchi, cipolle, patate dolci. Come spezie puntiamo su zenzero essiccato, vaniglia e cannella. I dolcificanti

accettati sono lo zucchero di palma e il miele, da usare per rafforzare l'effetto delle tisane e in piccole dosi per i dessert.

✓ La **dietetica cinese** considera un dolce moderato indispensabile per sostenere milza e fegato e favorire in questo modo la distribuzione dell'energia in tutto il corpo, compreso il cervello, tonificando sangue e muscoli. Il sapore è raccomandato soprattutto a chi svolge attività intellettuale e fisica, in caso di stress e affaticamento. Un eccesso di dolce può però danneggiare questi organi e compromettere l'equilibrio del tessuto connettivo, del sangue e delle ossa. Fra i cibi con un dolce tenue e rigenerante sono elencati riso, orzo, mais, miglio rosso, e come ortaggi zucca, carota, topinambur, finocchio, piselli, patate, mentre la frutta dolce comprende mele e uva.



### Carboidrati complessi, dolcezza naturale per il benessere

Ma dove trovarlo? Prima della scoperta e della diffusione dello zucchero, il dolce che assumevamo ogni giorno era quello naturale dei cereali, della frutta, eventualmente essiccata, delle piccolissime quantità di miele che occasionalmente entravano nel menu quotidiano. Un dolce tenue, legato ai carboidrati presenti in combinazione con altri principi nutritivi, come fibre, vitamine e minerali.

Cereali, ortaggi, legumi e frutta sono una fonte equilibrata e salutare di glucosio e di dolcezza.

Inoltre, questi ingredienti aiutano a regolare spontaneamente l'assunzione di cibo anche grazie alla capacità di incrementare la produzione di serotonina, ormone implicato, fra le altre cose, nel tono dell'umore. Si previene, così, il desiderio irrefrenabile di dolci, spesso legato a pasti troppo poveri di carboidrati.

### Zucchero e dolcificanti: meglio ridurli

Resta valida, però, la raccomandazione di limitare lo zucchero e i prodotti che ne sono ricchi, le farine molto raffinate, i cibi confezionati che contengono edulcoranti, anche artificiali. È vero, infatti, che l'abuso di questi ingredienti provoca sbalzi della glicemia, che rischiano di alterare la produzione di insulina e la sensibilità delle cellule a questo ormone, il cui equilibrio è fondamentale per il benessere.

È quindi preferibile centellinare i dolci natalizi, riservandoli alle occasioni più importanti. Per limitare il loro impatto sulla glicemia inseriteli in un menu che preveda molti ingredienti ricchi di fibre e una quantità moderata di grassi. Abbinateli quindi a ortaggi – per esempio sotto forma di antipasto e contorno – legumi, ottimi come secondo, e frutta fresca, deliziosa se affiancata ai dessert più sostanziosi. Limitate, invece, gli abbinamenti dei dolci a pietanze molto condite, dove abbondano i latticini, che pur non contenendo zuccheri, stimolano la produzione di insulina.

### Allora come dobbiamo comportarci?

Divertitevi a sperimentare dolci e menu a basso indice glicemico. Possiamo agire in due modi:

- Valorizzate il dolce naturale della frutta cotta al forno, o a vapore, oppure cruda, in macedonia, speziata e arricchita con semi oleosi, come mandorle e noci. Con un po' di esercizio e di esperienza vi abituerete a un dolce tenue e salutare senza rimpianti.
- Oppure, come base, preferite cereali cotti al dente, poco raffinati e macinati grossolanamente, per esem-



## MIELE Ottimo per noi e per la natura

★ **Un motivo per valorizzare** il miele è legato all'ambiente. Le api di cinque alveari visitano quotidianamente oltre settanta milioni di fiori in un raggio di tre chilometri contribuendo, così, al mantenimento della biodiversità.

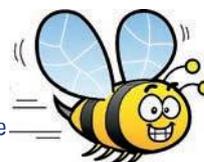
★ **Rispetto allo zucchero**, ricavato attraverso estrazione industriale, il miele è completamente naturale e non riproducibile artificialmente. Contiene più acqua ed è leggermente meno calorico. Certo, come tutti i dolcificanti va usato con moderazione. Ne bastano un paio di cucchiaini al giorno, in sostituzione, non in aggiunta, agli altri dolcificanti.

★ **Ricco di energia** di facile utilizzazione, è particolarmente raccomandabile in caso di affaticamento e intensa attività fisica o mentale, durante la convalescenza e per aumentare l'efficacia di alcune tisane.

★ **Vitamine e minerali** sono presenti in tracce poco significative dal punto di vista nutritivo, tuttavia il miele possiede piccole quantità di diversi principi attivi fra cui enzimi e antibiotici, che gli conferiscono un'azione antibatterica, e altre sostanze derivate dalle piante e dai fiori, in parte ancora poco conosciute, che paiono agire analogamente ad alcuni rimedi omeopatici.

### Consigli

- Preferite il "miele vergine integrale" STG (prodotto tradizionale garantito) di provenienza italiana.
- La cottura diminuisce il contenuto di diversi principi attivi: è quindi preferibile usare il miele a crudo.





### Gulamerah di Bali: un dolce orientale

Rispetto allo zucchero di canna è meno conosciuto, vale quindi la pena di regalarlo per promuoverne l'assaggio. Il gusto del Gulamerah di Bali ricorda la frutta esotica, con note di dolce moderate e sfumature leggermente

caramellate. Per valorizzarlo non dovrebbe essere cotto, o mescolato ad altri ingredienti, ma aggiunto in modo che resti separato. Ottimo per addolcire dessert al cucchiaino, per esempio crema di semolino o riso e latte: si può cospargere in superficie, oppure sul fondo delle ciotole, prima di mettervi la crema, ottenendo così un effetto caramellato senza cottura. In piccole dosi arricchisce insalate e verdure, con olio evo e succo di limone, mentre dona un gusto inconfondibile a tisane e infusi.

pio a pietra. Per trasformarli in veri e propri dessert addolciteli con frutta secca, piccole quantità di miele o Gulamerah (*si veda qui sopra, ndr*).

#### Un mattoncino chiamato Gulamerah

Il Gulamerah deriva dalla pianta di palma da cocco, considerata in Oriente simbolo della vita e della rigenerazione. La sua linfa, estratta attraverso l'incisione dei fiori, è raccolta nei gusci di cocco e fatta evaporare lentamente, a temperature moderate, con un procedimento artigianale di antica tradizione che concentra

le sue risorse nutritive senza alterarle. Si ottiene in questo modo una mattonella che una volta grattugiata si trasforma in granuli irregolari, umidi e ricchi di aromi. È questa la differenza decisiva rispetto ad altri zuccheri "integrali" più secchi e polverosi, ricavati con cottura a temperature elevate e filtrazione, che li impoveriscono.

#### Uno "zucchero" da scoprire

Il Gulamerah di Bali non fornisce unicamente calorie "vuote" (ovvero senza altri principi nutrizionali),

Contiene infatti anche una piccola quantità di sostanze che ne favoriscono la migliore utilizzazione metabolica fra cui zinco, rame, boro, zolfo, vitamine B1, B2, B6, C e potassio. Inoltre è una fonte di inulina, polisaccaride dotato di proprietà probiotiche, antifermentative e regolatrici dell'assorbimento intestinale.

Un aspetto molto interessante è poi l'indice glicemico: 35, la metà dello zucchero normale. Queste peculiarità lo rendono adatto anche ai momenti delicati, come gravidanza e allattamento, intensa attività fisica e affaticamento.

## RICETTE

### ✓ DOLCETTI CRUDISTI FATTI IN CASA

#### Ingredienti:

250 g di mandorle, 125 g di datteri, 125 g di uvette, 1/2 cucchiaino di zenzero grattugiato, 1 cucchiaino di cannella, la scorza grattugiata di 1/2 limone.

#### Preparazione:

Mettete a bagno le mandorle per una notte. Scolatele e passatele al tritatutto con i datteri snocciolati e l'uvetta. Unite la scorza di limone, lo zenzero e impastate formando un composto elastico. Tirate il composto con il mattarello e dategli una forma rettangolare. Coprite e mettete in frigorifero per qualche ora. Tagliatelo quindi a triangoli, o a quadrati, e

mettete i dolcetti in una piccola scatola coperta con un tovagliolo di carta. Aggiungete un bigliettino con data e ingredienti: è un bel regalo.

### ✓ MUSLI AYURVEDICO FATTO IN CASA

#### Ingredienti:

400 g di fiocchi di cereali misti (per esempio avena, frumento, riso, orzo) preferibilmente in formato mignon, 2 cucchiaini di curcuma, 2 cucchiaini di cannella, 8 cucchiaini di uvette, 8 cucchiaini di mandorle, 2 cucchiaini di pinoli, 1 cucchiaino di coriandolo.

#### Preparazione:

Mescolate bene tutti gli ingredienti e metteteli in un sacchetto di carta per alimenti. Scrivete data e ingredienti.

