

ERITRITOLO: DOLCEZZA SENZA CALORIE



De rerum Eritritolo

No, non scoppia, ma nella moltitudine dei dolcificanti potremmo definirlo una bomba.

Come la stevia, lo xilitolo e il maltitolo, l'eritritolo è un poliolo con potere dolcificante di estrazione naturale. Vengono tutti usati come edulcoranti ipocalorici perché con molte meno calorie dello zucchero e nel caso di stevia ed eritritolo le calorie sono assenti del tutto.

Il grado di dolcezza, come talvolta anche il retrogusto, è diverso per ciascuna di queste molecole.

Ma perché l'eritritolo conquista il podio tra tutti questi prodotti?

La stevia, più nota, anche perché sempre più presente anche sugli scaffali dei prodotti alimentari, viene estratta dalle foglie della pianta di Stevia rebaudiana. L'eritritolo come lo xilitolo ha la struttura chimica di un alcolo, non dissimile da quella dei più noti 'zuccheri commerciali'.

L'eritritolo viene solitamente prodotto dalla fermentazione di un altro zucchero semplice, il glucosio. Lo xilitolo chiamato anche zucchero del legno, viene estratto dalle pannocchie di mais, dalle fragole, dalle betulle, prugne.

Ma se ogni grammo di xilitolo contiene circa 2 calorie, ovvero la metà delle calorie presenti nello zucchero da tavola, stevia ed eritritolo non vengono assorbiti e quindi tanto meno trasformati in glucosio. Risultato? La loro quota calorica è pari allo Zero.

Quali sono i limiti di questa portentosa soluzione agli aumenti di glicemia nel sangue? Limitati al potere dolcificante e al costo economico. Se lo xilitolo per esempio ha una dolcezza comparabile a quella del saccarosio, l'eritritolo ha un potere dolcificante di circa 70%, diversamente dalla stevia che lo supera fino a 200, 300 volte; questo significa che per un preparato che prevede l'utilizzo di 100 grammi di zucchero da cucina si può sostituire il saccarosio con 130 grammi di eritritolo.

Ebbene sì; l'eritritolo può essere utilizzato anche per la preparazione dei prodotti da forno perché stabile al calore. Questo significa che è particolarmente adatto al consumo da parte dei diabetici oltre che dai soggetti che devono curare il controllo del peso, i grandi obesi, i pazienti tenuti a seguire un'alimentazione chetogenica e persino i bambini col fine di prevenire le carie dentali.

Un rimedio con un unico problema: il costo; che nella migliore delle offerte è pari a circa 15 euro al chilo.

Fonte:

International Journal of Food Sciences and Nutrition .

Caries Research".

La Food and Drug Administration Statunitense