

postapress  
ventiquattrore  
LA COPIA DEVE ARRIVARE ALLE ASSOCIATI  
ENTRO GIORNO 25 NOVEMBRE

# il salvagente

TEST  
**Dentifrici:  
come scegliere  
quelli giusti**

PAGINE 17/20



PAG. 7/ATTUALITÀ

**Finanziaria: tagli  
ai servizi ma non  
alle inefficienze**



PAG. 26/DIRITTI

**La doppia velocità  
della concorrenza  
sui treni pendolari**

Poste Italiane spa - sp... (copy, L.460/04) art.1 comma 1, DCI Roma



**Light e senza zucchero: 12 tavolette alla prova**

# Cioccolato in linea





2 TAVOLETTE SENZA ZUCCHERO A CONFRONTO

# L'ultima tentazione: il cioccolato "leggero"

BARBARA LIVERZANI

Si legge "senza zucchero" e si pensa "light". L'equazione è immediata, il collegamento logico. Almeno per i più. Il settore degli sugar free gioca sull'equivoco, ossia la falsa illusione di mangiare leggero, e si espande.

Non più solo gomme o caramelle, ma addirittura biscotti, marmellate e cioccolato. Prodotti perfetti per mettere a tacere la coscienza in caso di "trasgressione" ma decisamente sconsigliati per chi vuole tenere sotto controllo il peso. Perché togliere lo zucchero non vuol dire eliminare le calorie.

Dopo i biscotti e le marmellate il Salvagente ha preso in esame le tavolette di cioccolato "senza zucchero" vero e proprio "rifugio" per gli amanti dei dolci costretti in un qualche regime alimentare e dietetico. Nel nostro campione abbiamo inserito 12 prodotti, fondenti e al latte, acquistati in bar, supermercati e farmacie. Tutti sostituiscono il saccarosio (il comune zucchero) con **edulcoranti** e tutti si caratterizzano per la consistente presenza di **grassi**, dal 30 al 40% del totale.

Il risultato è inevitabile e poco incoraggiante per chi cerca di tenere a bada la linea: il cioccolato senza zucchero, soprattutto al latte, è tutt'altro che leggero. Si va dalle 423 calorie per 100



**INDT LATTE**  
Cioccolato al latte  
con edulcoranti

**Prezzo:** 2,80 euro per 100 g  
**Dichiara:** "Senza zuccheri aggiunti"  
**Ingredienti:** burro di cacao, latte intero in polvere, edulcoranti (maltitolo), polidestrosio, pasta di cacao, latte scremato in polvere, lecitina di soia, estratto di malto d'orzo, edulcoranti (aspartame), vaniglia  
**Cacao:** 30%  
**Valori nutrizionali:** calorie 472 kcal per 100 g, zuccheri 13,7%, grassi 35,1%



**CAFFAREL**  
Tavolette gianduia  
al latte

**Prezzo:** 5,60 euro per 100 g  
**Dichiara:** "Senza zuccheri aggiunti" - "Sugar free"  
**Ingredienti:** edulcoranti (isomalto e maltitolo), nocciole 28%, pasta di cacao burro di cacao, latte intero in polvere, 8%, lecitina di soia, aromi  
**Cacao:** 25%  
**Valori nutrizionali:** calorie 497 kcal per 100 gr, zuccheri 4%, grassi 40%



**VENCHI CHOCOLIGHT**  
Puro cioccolato al latte

**Prezzo:** 3,50 euro per 100 g  
**Dichiara:** "Senza zuccheri aggiunti"  
**Ingredienti:** edulcoranti (maltitolo), burro di cacao, latte intero in polvere, cacao in pasta, lecitina di soia, aroma vaniglia naturale  
**Cacao:** 34%  
**Valori nutrizionali:** calorie 498 kcal per 100 g, zuccheri 8,4%, grassi 36,5%



**MAJANI**  
Puro cioccolato  
al latte

**Prezzo:** 3,80 euro per 100 g  
**Dichiara:** "Senza zucchero"  
**Ingredienti:** edulcorante (maltitolo), latte intero in polvere, burro di cacao, pasta di cacao, lecitina di soia, aromi  
**Cacao:** 31%  
**Valori nutrizionali:** calorie 491 kcal per 100 g, zuccheri 9,7%, grassi 35,8%





## L'ULTIMA TENTAZIONE...

grammi di prodotto di Diet Line fino alle 498 kcal di Venchi Chocolight: valori che poco si differenziano da quelli delle tavolette zuccherate tradizionali (mediamente il cioccolato al latte ha un apporto calorico pari a 565 kcal per 100 grammi). Non va meglio alle tavolette di fondente: solo quella di Cuorenero, l'unica che può esporre la scritta "a ridotto contenuto calorico", vanta il 30% di calorie in meno rispetto a una fondente tradizionale (542 kcal per 100 grammi).

È per questo che Letizia Saturni, nutrizionista e tutor del master in Dietetica e nutrizione dell'Università politecnica delle Marche non ha dubbi: "Anche a chi segue una dieta ipocalorica consiglio, per uno sfizio, di scegliere un cioccolato tradizionale. Non solo la differenza con quelli senza zucchero non è così rilevante ma soprattutto quando si sceglie un prodotto presunto light si tende a esagerare. Il consiglio, al massimo, è di optare per il fondente: il latte aggiunge una componente di grassi e quindi più calorie".

Se questo vale per chi è a dieta o per i "fanatici" della linea, come devono regolarsi i diabetici? Sandro Gentile, presidente dell'As-

sociazione dei medici diabetologi, ci risponde: "In generale i prodotti dolcificati con gli edulcoranti vanno bene per i diabetici di tipo due (quello alimentare). Per cui non è un problema un pezzo di cioccolato ogni tanto, dentro un programma alimentare concordato con il proprio diabetologo, e questi prodotti sono preferibili a quelli tradizionali". Ma non sempre né per tutti è così. Avverte Gentile. "È sempre il caso di fare attenzione e andarci cauti. Lo zucchero non è tutto, anche i grassi possono essere dannosi per i diabetici: l'80% di chi soffre di diabete è sovrappeso e circa il 60% ha il colesterolo o i trigliceridi alti. Per loro i grassi, specie quelli saturi di cui è ricco il cioccolato, sono dei veri e propri killer".

Un discorso a parte merita il prodotto della Vannucci. Si tratta di un cioccolato genuino e naturale, non solo senza zucchero ma anche senza dolcificanti: è al 100% pasta di cacao che grazie a una lavorazione particolare (un lungo ciclo di concaggio) non ha più le caratteristiche di asprezza e acidità del cacao puro. Peccato che, in natura, la pasta di cacao sia costituita in prevalenza da materia grassa, pari al 50-60% del totale e che quindi il prodotto della Vannucci sia estremamente calorico (570 kcal per 100 grammi).

Ma non sono solo le calorie o i grassi il problema di questi prodotti. Tra le note dolenti c'è, spesso, anche l'etichetta e i messaggi veicolati a chi acquista. Non sempre palesemente ingannevoli, ma equivoci. È il caso dei due prodotti della Venchi che si chiamano

ambiguamente Chocolight. Secondo l'Aidi (l'associazione degli industriali dolciari) "la dicitura light può essere usata quando il prodotto è stato riformulato in modo tale che può esserci la totale assenza di zuccheri, grassi o energia o una loro significativa riduzione, pari al 30%". E non è certo il caso delle due referenze della Venchi.

Bocciate anche le etichette di Majani e Diet Line che in bella mostra riportano "senza zucchero" invece del più corretto "senza zuccheri aggiunti", scritto in piccolo o dietro la confezione. Ancora dall'Aidi: "Il claim 'senza zucchero' si può utilizzare a condizione che gli zuccheri presenti siano uguali o inferiori allo 0,5%. Mentre questo è possibile per un fondente, non lo è per il cioccolato al latte a causa del lattosio (disaccaride come lo zucchero) apportato dal latte".

Inoltre, dato che il cacao contiene una parte di zuccheri, tutti i prodotti devono, secondo la normativa europea, recare la scritta "contiene naturalmente zuccheri" specie se c'è latte. Non si può bocciare, da questo punto di vista, nessuna etichetta del nostro campione, ma biasimare i produttori sì. La scritta è piccolissima e "nascosta" dietro la confezione: difficile che qualcuno se ne accorga.

Vista la varietà dei fattori considerati è stato impossibile assegnare un voto unico alle cioccolate del campione. Così, questa volta, abbiamo preferito dare un giudizio separato per ciascuna voce. Utilizzando il simbolo grafico del semaforo abbiamo assegnato il rosso, giallo o verde sulla base della trasparenza dell'etichetta, della quantità di calorie e della quantità e tipologia di zuccheri, considerando che alcuni degli edulcoranti usati sono sospetti.


**DIET LINE**  
Cioccolato puro al latte

**Prezzo:** euro per 100 g  
**Dichiara:** "Cioccolato puro senza zucchero"  
**Ingredienti:** edulcoranti (maltitolo, aspartame), burro di cacao, latte in polvere (20%), fibra alimentare (inulina), pasta di cacao, lecitina di soia, vanillina.  
**Cacao:** 30%  
**Valori nutrizionali:** calorie 423 kcal per 100 g zuccheri 9,6% grassi 30,5%


**GIUSTO SENZA ZUCCHERO**  
Cioccolato al latte

**Prezzo:** 2,60 euro per 100 g  
**Dichiara:** "Senza zuccheri aggiunti"  
**Ingredienti:** edulcoranti (maltitolo), latte intero in polvere, burro di cacao, pasta di cacao, inulina, lecitina di soia, aroma naturale vaniglia  
**Cacao:** 37%  
**Valori nutrizionali:** calorie 479 kcal per 100 g zuccheri 9,6% grassi 35,3%


**CUORENERO**  
Lacteus

**Prezzo:** 1,99 euro per 100 g  
**Dichiara:** "Senza zuccheri aggiunti"  
**Ingredienti:** burro di cacao, polvere di riso, edulcoranti (eritritolo), massa di cacao, inulina, lecitina di girasole, aromi, edulcoranti (acesulfame potassio)  
**Cacao:** 40%  
**Valori nutrizionali:** calorie 455 kcal per 100 g zuccheri 3,20% grassi 34,69%


**LINDT FONDENTE**  
Cioccolato fondente edulcoranti

**Prezzo:** 2,80 euro per 100 g  
**Dichiara:** "Senza zuccheri aggiunti"  
**Ingredienti:** pasta di cacao polidestrosio, lactitolo, burro di cacao, latte scremato in polvere, lecitina di soia, edulcoranti (aspartame), aroma.  
**Cacao:** 50%  
**Valori nutrizionali:** calorie 440 kcal per 100 g zuccheri 3,2% grassi 36,5%





**I MOLTI DUBBI SULL'ASPARTAME**

# Sostituti dello zucchero Occhio a quelli a rischio

**TRA GLI EDULCORANTI NON TUTTI SONO UGUALMENTE SICURI. COME SCEGLIERE.**

**S**ono gli edulcoranti il vero "segreto" di questi cioccolati: ciò che li rende mangiabili anche senza aggiungere zucchero. E che siano un elemento fondamentale lo dimostra il fatto che, in alcuni casi, sono al **primo posto** nella lista degli ingredienti (per quantità). Anche prima del burro e della pasta di cacao. La conseguenza più "spiacevole" di questa massiccia presenza di edulcoranti, in particolare di polialcoli, è l'effetto **lassativo**. La legge prescrive di avvertire il consumatore sui possibili disturbi intestinali, già se la concentrazione supera il 10%: nei cioccolati del test si arriva fino al 41%.

L'edulcorante più utilizzato è senza dubbio il **maltitolo**, un polialcole derivato dal maltosio che ha circa

la metà delle calorie del comune saccarosio (2,1 per grammo contro le 4 del saccarosio). "Si tratta di un edulcorante naturale del tutto sicuro", ci spiega **Giuseppe Fatati**, primario di Diabetologia, nutrizione e dietologia dell'ospedale Santa Maria di Terni e presidente dell'Adi (Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica). Ugualmente sicuro è l'**eritritolo**, polialcole ottenuto dalla frutta e da alimenti fermentati che ha il vantaggio di essere ancora meno calorico: solo 0,2 calorie per grammo. Solo Cuorenero, nelle versioni al latte e fondente, lo utilizza.

Un po' più preoccupante la presenza di **aspartame** nel cioccolato Diet Line e nei **Lindt**. L'additivo con un potere dolcificante 200 volte superiore a quello dello zucchero e per questo presente in oltre 6 mila prodotti è da tempo nel mirino dell'**Istituto Ramazzini** per la ricerca sul cancro: tre successivi studi ne hanno ipotizzato la cancerogenicità.

Ci spiega **Fiorella Belpoggi**, del Centro di ricerca sul cancro dell'Istituto: "L'ultima ricerca sui topi ha evidenziato un aumento statisticamente significativo dei tumori al fegato. Lo studio precedente, quello del 2005, sui ratti ha evidenziato che l'esposizione a basse dosi, ma per lungo tempo, all'aspartame provoca un aumento dei linfomi e delle leucemia nelle femmine". Dati che non hanno impressionato né convinto l'**Efsa**, che continua a considerare l'aspartame in-

nocuo e ne ha fissato la Dga (dose giornaliera accettabile) a 40 milligrammi per chilo di peso corporeo. Il fatto è che l'Agenzia europea per la sicurezza alimentare giudica non attendibili gli studi dell'Istituto Ramazzini in quanto non rientrano negli standard di sperimentazione in materia di cancerogenicità.

Ribatte la Belpoggi: "L'unica differenza tra il nostro protocollo sperimentale e quello applicato nel resto del mondo è il fatto di avere aumentato il tempo dell'esposizione alla sostanza. Nel nostro studio sui ratti abbiamo iniziato la somministrazione durante la vita pre-natale, ossia durante la gravidanza della madre, e abbiamo proseguito fino alla morte naturale del ratto. Le linee guida della sperimentazione richiederebbero invece di sopprimere i ratti a due anni, che equivalgono a 60 anni di vita dell'uomo. Ma in questo modo come si fa a valutare il potenziale cancerogeno della sostanza? Specie considerando il fatto che per tutti gli esperti di oncologia è proprio **tra i 65 e gli 80 anni** che insorge l'80% dei tumori". Continua la Belpoggi: "Durante la digestione la molecola di aspartame viene trasformata in metanolo e questo, a sua volta, si trasforma in formaldeide che lo Iarc ha classificato come un cancerogeno certo per l'uomo. Per questo la Dga fissata dall'Efsa può essere pericolosa".

Ma le attenzioni del Ramazzini si sono concentrate anche su altri due additivi chimici: l'**acesulfame di potassio** e il **sucralosio**. Neanche con loro c'è da stare tranquilli: "Uno studio acuto sull'acesulfame K, con soli 90 giorni di esposizione, ha evidenziato una certa tossicità per il fegato. E anche i dati sul sucralosio non sono incoraggianti", conclude la Belpoggi.

 <p><b>VENCHI CHOCOLIGHT</b> Puro extra fondente 75%</p> <p><b>Prezzo:</b> 4 euro per 100 g <b>Dichiara:</b> "Senza zuccheri aggiunti" <b>Ingredienti:</b> cacao in polvere, burro di cacao, cacao in pasta, edulcorante (maltitolo), lecitina di soia, aroma vaniglia naturale <b>Cacao:</b> 75%</p> <p><b>Valori nutrizionali:</b> calorie 468 kcal per 100 g zuccheri 1% grassi 34,9%</p> 	 <p><b>GIUSTO SENZA ZUCCHERO</b> Cioccolato fondente</p> <p><b>Prezzo:</b> 2,60 euro per 100 g <b>Dichiara:</b> "Senza zuccheri aggiunti" <b>Ingredienti:</b> pasta di cacao, edulcoranti (maltitolo, lattitolo), inulina, burro di cacao, lecitina di soia, aroma naturale vaniglia <b>Cacao:</b> 55%</p> <p><b>Valori nutrizionali:</b> calorie 425 kcal per 100 g zuccheri 1% grassi 32%</p> 	 <p><b>CUORENERO</b> Fondente</p> <p><b>Prezzo:</b> 1,99 euro per 100 g <b>Dichiara:</b> "Senza zuccheri" - "A ridotto contenuto calorico" <b>Ingredienti:</b> massa di cacao, edulcoranti (eritritolo), inulina (12%), burro di cacao, lecitina di girasole, aromi, edulcoranti (acesulfame di potassio) <b>Cacao:</b> 55%</p> <p><b>Valori nutrizionali:</b> calorie 381,75 kcal per 100 g zuccheri 0% grassi 34,30%</p> 	 <p><b>VANNUCCI</b> Pasta di cacao 100%</p> <p><b>Prezzo:</b> 3,20 euro per 100 g <b>Dichiara:</b> "Senza zuccheri aggiunti" <b>Ingredienti:</b> pasta di cacao <b>Valori nutrizionali:</b> calorie 570 kcal per 100 g zuccheri 0,3% grassi 54,5%</p> 
--	--	--	--