



Bibite gassate - vantaggi, svantaggi e calorie

2008-02-19 10:00:29



Utili a dissetarci durante l'estate o da gustare come aperitivo o come accompagnamento alla merenda o al pranzo, le **bibite gassate**, sono una valida alternativa ai [succhi di frutta](#) a cui abbiamo dedicato un articolo in questo blog.

Non sempre però l'acqua ci soddisfa e disseta completamente, spesso abbiamo voglia di bere delle bibite per soddisfare il palato, e quelle gasate offrono una scelta veramente vasta in grado di soddisfare tutti i gusti, ma quali sono i possibili "effetti collaterali" o quante **calorie** apportano al nostro fabbisogno giornaliero???

Le bibite gassate, vengono **create** aggiungendo [anidride carbonica](#) ad un composto formato da *acqua*, *zucchero* e *succo di frutta*, presente con una percentuale non superiore al 12%, oppure con sostanze aromatizzanti (ad esempio caramello, chinotto, zenzero, acido citrico), a cui spesso vengono aggiunti *acidificanti* come [l'acido fosforico](#) che evitano l'ossidazione e riducono il gusto troppo dolce che prenderebbe la bevanda.

Per quanto riguarda **le calorie**, le bibite gasate apportano dalle 40 alle 55 calorie in 100 g di prodotto, solitamente vengono consumate in lattine di bevanda gasata e il loro contenuto è di 330 ml che quindi apportano all'incirca tra le 130 e le 170 calorie. Molte di più quindi di quelle che apportano i succhi di frutta come detto nell'[articolo dedicato](#).

Di certo non possiamo parlare di bibite salutari e utili in una dieta, le bibite gassate sono solitamente molto ricche di zuccheri che variano a seconda della bevanda scelta, ma questo apporto eccessivo di zuccheri non è sempre indicato, infatti le bibite gasate sono ricche di calorie e sono da consumarsi con attenzione senza esagerare.

Grazie alle bollicine le bibite offrono un senso di freschezza immediato e danno l'impressione di essere dissetati, ma l'effetto è completamente inverso infatti il sapore molto dolce provoca l'effetto contrario e dopo poco la **sete aumenta**.

Negli Stati Uniti il consumo delle bibite gasate è di molto superiore al nostro, alcuni studi condotti in materia hanno rivelato che il nostro organismo non riesce a riconoscere correttamente le calorie liquide avvertendo in questo modo in ritardo il senso di sazietà e portando così ad aumentarne il consumo e l'assunzione di una quantità elevata di calorie.

Attenti quindi a non esagerare con le bibite gasate, meglio optare per i succhi di frutta o i nettari, o berle in modo saltuario, un piccolo **peccato di gola** non ha mai fatto male a nessuno...