



Cibi light e dietetici sono veramente a prova di dieta???

2008-04-07 07:00:56



Sempre **ossessionati** dalla **linea**, dalle **diete** e dal cercare di non assumere troppe calorie, a causa del lavoro sempre più sedentario, lo sport che si pratica è sempre meno, quindi non ci resta che acquistare i **cibi light**, quei prodotti che troviamo in tutti i supermercati che recitano scritte come *PRODOTTO LIGHT*, *PRODOTTO DIETETICO*.

Ma saranno **veramente dietetici**, apporteranno realmente **meno calorie** senza nulla togliere all'aspetto nutrizionale???

Voi ne fate uso di questi tipi di prodotto o cercate a tutti i costi un modo per fare sport e movimento evitando di consumare questi prodotti??? Vediamo di fare un po di chiarezza.

Prima di tutto c'è da chiarire cosa si intende per **cibo light**, un **alimento light** infatti è da riconoscere tale solo se ha ricevuto la "certificazione", infatti un *regolamento europeo* in vigore dal 1° *Luglio 2007* ha stabilito che le indicazioni "light" o "leggero" vanno attribuite solo a quei prodotti alimentari che contengono le quantità e il tipo di ingredienti tali da renderlo realmente più "salutistico" rispetto alla versione tradizionale.

Il **prodotto light** infatti deve contenere **meno grassi o zuccheri** rispetto al suo concorrente, se contiene **meno calorie** troviamo però una riduzione energetica del 30 per cento.

Leggere quindi le etichette presenti sul prodotto, alla voce "*a basso contenuto calorico*" dovrà corrispondere un apporto calorico di 40 calorie che scendono solo a 20 calorie se si tratta di un prodotto liquido, ovviamente sempre per 100g di prodotto.

E' di *Luglio 2007* ma è possibile ancora trovare alcuni alimenti che non rispettano queste norme, dovute al fatto che i prodotti a lunga scadenza già immessi sul mercato non presentavano restrizioni, c'è tempo per le aziende di mettersi in regola entro il *31 Luglio 2009* dopo quella data non dovrete più trovare prodotti fuori norma, in tal caso non sono da considerarsi prodotti leggeri.

Una **minore dose di grassi** quindi, in caso di alimento a basso contenuto di grassi avremo 3g per etto oppure 1,5g per 100ml, mentre se invece si parla di prodotto **senza grassi** allora il valore scende vertiginosamente a 0.5g per 100g di prodotto.

Per **gli zuccheri** invece se parliamo di alimenti a **basso contenuto** non si devono superare i 5g per 100g di prodotto o 2,5g per 100ml, se invece si parla di alimenti **senza zuccheri aggiunti** allora i valori diminuiscono ma sono da considerare gli zuccheri del prodotto stesso.

I [succhi di frutta](#) ad esempio se riportano la dicitura *senza zuccheri aggiunti* significa che non sono stati



Glocalfood

Cibi light e dietetici sono veramente a prova di dieta???

dolcificati con zucchero o saccarosio ma contengono quello naturale della frutta, quindi l'apporto calorico non è di molto differente da quello dolcificato.

Con **cibo light** quindi non si deve classificare solo quegli alimenti che servono **per dimagrire** o che apportano **meno calorie**, infatti le due cose non sono necessariamente strettamente collegate, ad esempio un cibo light può essere meno ricco di grassi ma contenere tanti zuccheri non risultando così dietetico, mentre per gli alimenti definiti dietetici si parla di alimenti privi di determinati ingredienti come il glutine per esempio ma non per questo ipocalorico.

Il consiglio quindi è quello di acquistare i prodotti, ma se si cerca di stare a dieta è sempre meglio **controllare le etichette delle calorie** diffidando dalla dicitura prodotto dietetico o cibo light!!!