

IL CAMBIO DELLO STILE DI VITA IN TEMA ALIMENTARE FA SENTIRE GLI INFLUSSI ANCHE SULLE BEVANDE

# L'anima dei soft drink è dolce ma la competizione tra brand è dura

Martina Di Donato

reiterati inviti a fare una "scelta di salute" migliorando lo stile di vita, privilegiando un'alimentazione varia ed equilibrata e rinunciando alla sedentarietà hanno colpito nel segno anche nel mondo del beverage. Coca-Cola ha da poco deciso di modificare le etichette di tutte le bevande vendute negli Usa, per renderle meglio leggibili e di più facile comprensione. Il primo passo è stato dare maggior risalto al contenuto calo-

1. Il mondo del beverage si adegua alle richieste del pubblico
2. L'etichettatura si dimostra particolarmente attenta

rico per porzione e per unità di vendita; una decisione, facile da prendere ma non altrettanto facile da attuare, dato il numero di referenze coinvolte dalle modifiche. L'azienda ha agito sulla scia di ricerche che evidenziano come l'etichettatura nutrizionale e soprattutto il valore energetico siano strumenti importanti per aiutare i consumatori a scegliere in modo più oculato e consapevole in funzione delle proprie necessità dietetiche. Sull'importanza delle etichette e della loro intelligibilità insistono

anche i nutrizionisti, preoccupati perché molti dimenticano il ruolo rilevante delle bevande nel mantenimento del peso e del benessere psico-fisico.

Alcune ricerche hanno evidenziato come nei paesi occidentali le bevande contribuiscano

per il 21% all'apporto calorico della dieta.

Questi prodotti possono quindi giocare un ruolo importante nel correggere gli errori alimentari che stanno determinando

il preoccupante incremento dei casi di sovrappeso/obesità cui stiamo assistendo. Le stesse ricerche attribuiscono la metà delle calorie assunte in eccesso a una scorretta gestione del bere e sollecitano l'apertura di progetti di educazione al consumo anche in questo settore in modo da influenzare positivamente la salute pubblica. Di qui un nuovo impulso alla ricerca nel settore dei dolcificanti, un mercato che, raggiunti i 3,5 miliardi di dollari (cifra relativa alle sole sostanze artificiali), cresce a un tasso del 3,7% annuo.

## I PIÙ USATI

Da anni i dolcificanti acalorici sintetici come aspartame, saccarina, acesulfame K e i ciclamati si contendono, a fasi alterne, le preferenze del mercato. La scoperta della saccarina risale

addirittura al 1879. Trecento volte più dolce dello zucchero, è spesso usata in miscela con altri edulcoranti per attenuare il suo retrogusto amaro. Un difetto che non si rileva usando i ciclamati, meno dolci (circa

30 volte lo zucchero) e più gradevoli o nell'acesulfame

K, il cui potere dolcificante è 200 volte quello dello zucchero. Per molto tempo

l'industria delle bevande ha dato la preferenza all'aspartame.

Scoperto nella metà degli anni '60, è stato molto utilizzato perché ha sapore simile al saccarosio e un potere dolcificante 200 volte superiore. La sua autorizzazione all'uso nel settore alimentare ha suscitato un vivace dibattito tra i ricercatori.

Alcuni studi avevano ipotizzato una possibile cancerogenicità sugli animali da laboratorio, ma i meccanismi che la causano e la dimostrazione di un inconfutabile rapporto causa-effetto anche nell'uomo sono ancora argomenti aperti. La normativa indica la sua dose giornaliera ammissibile in 40 mg/kg di massa corporea, e i prodotti che contengono aspartame devono recare in etichetta la dicitura "contiene fenilalanina" o "fonte di fenilalanina", essendo tale sostanza controindicata per le persone affette da fenilchetunoria.



## LA RICERCA

L'industria chimica è costantemente alla ricerca di nuove soluzioni esenti da caratteristiche indesiderate ma, soprattutto, sempre più simili al gusto e alla rotondità dello zucchero. Quest'ultimo rappresenta, infatti, lo standard di raffronto per tutti i singoli edulcoranti e per le loro miscele. Ogni dolcificante ha le proprie caratteristiche (intensità del sapore, inizio e durata dell'azione dolcificante) ma, quando si ricorre a miscele, si verifica un'intensificazione sinergica del gusto non sempre prevedibile: per esempio l'intensità dolcificante di un mix di acesulfame e aspartame è superiore al valore teorico calcolato. Questa combinazione è usata per esempio nella Coca-Cola

Segue a pag. 28



La ricerca punta ai dolcificanti acalorici

## La via dei ricercatori americani: ecco la caraffa alimentare

Come spesso accade e per quanto impegno mettano le aziende nel miglioramento dei propri prodotti anche in chiave salustistica, non manca chi si schiera su posizioni molto rigide e che hanno il pregio di stimolare il confronto. Una proposta a complemento alle Dietary Guidelines Usda che non ponevano un forte accento sull'apporto calorico delle bevande nella dieta, un gruppo di ricercatori di diverse università americane ha proposto di schematizzare in una caraffa (l'equivalente liquido della piramide alimentare) quale dovrebbe essere il ruolo delle bevande nella alimentazione quotidiana. È utile premettere che gli autori della guida partono dal presupposto che in una dieta sana nutrienti e calorie devono venire dai soli alimenti e non dalle bevande.

La caraffa è stata suddivisa in sei sezioni. Al livello 1 l'acqua (l'unica bevanda indispensabile) per una corretta idratazione e che può eventualmente apportare altri nutrienti essenziali (calcio, magnesio, fluoro). Il secondo livello è occupato dalle bevande nervine (tè e caffè non zuccherati). Il primo è considerato una buona fonte di micronutrienti (soprattutto fluoro) e di sostanze fitochimiche (flavonoidi, antiossidanti). Al terzo livello ci sono il latte (parzialmente e

totalmente scremato) e le bevande a base di soia. I prodotti descritti nel livello 3 contengono nutrienti essenziali (soprattutto calcio), sono una buona fonte di proteine, possono contribuire a una dieta sana, ma gli autori non li ritengono indispensabili per gli adulti, in quanto le stesse sostanze sono presenti nei cibi solidi (soprattutto frutta e verdura-ortaggi). Al livello 4 lo studio colloca le bevande dietetiche intese come soft drink contenenti dolcificanti acalorici. Possono sostituire i propri corrispettivi standard contribuendo a un miglior controllo dell'apporto calorico, ma possono condizionare il senso del gusto creando un'abitudine al dolce difficile da superare.

Il livello 5 comprende le bevande che apportano nutrienti e calorie. Il latte intero per il suo tenore di grassi saturi è relegato a questo livello. Si pongono qui i succhi di frutta e di verdura che apportano importanti nutrienti ad azione protettiva per la salute ma che essendo privi di fibre e di alcuni nutrienti labili e avendo inoltre maggior densità calorica rispetto ai vegetali da cui sono ricavati non dovrebbero sostituirli.

L'uso degli sport drink ipercalorici deve essere limitato agli sport di resistenza e con molta cautela in tutti gli altri casi. Infine, le bevande alcoliche se consumate in modiche quantità possono avere alcuni vantaggi per la salute degli adulti pur-

ché non si arrivi alla dipendenza. Il limite è di 2 drink al giorno per l'uomo e 1 per la donna (equivalente a 14 g di alcol). Anche le nostre LG consigliano 2 Unità Alcoliche nell'uomo e 1 nella donna, dove 1 UA è però 12 g di alcol e non 14.

In conclusione la quota di liquidi della dieta può essere fornita per il 100% da acqua, ma è anche possibile combinare bevande classificate in diversi livelli, purché non più del 20% del volume delle bevande ingerite provenga dai livelli 3-6. Gli autori suggeriscono che idealmente non più del 10% delle calorie della dieta debba essere fornito da fluidi, anche se ritengono accettabile un limite massimo del 14%. ■

### La caraffa a strati: guida per il consumo giornaliero di bevande

LIVELLO	BEVANDA	QUANTITÀ CONSIGLIATA
1	Acqua	1.500 ml (range 600-1.500 ml)
2	Tè, caffè senza zucchero	840 ml (range 0-1.200 ml), circa, mantenendo la caffeina <400 mg
3	Latte scremato, parzialmente scremato, bevande a base di soia	480 (range 0-480 ml) circa
4	Soft drink con dolcificanti acalorici	0 (range 0-960 ml)
5	Latte intero, succhi, alcolici	120 ml (range 0-240 ml) circa, per i succhi; 0 per il latte intero, 0 per l'alcol (range 0-1 drink alcolico per la donna e 0-2 per l'uomo)
6	Bibite gassate classiche	0 (range 0-240 ml. NB: al massimo poco più di 2/3 di una lattina piccola)

Fonte: rielaborazione da the American Journal of Clinical Nutrition

### Continua da pag. 27

Zero, prodotto che in diversi mercati ha sostituito Coca-Cola Light. Tra i compiti di chi formula una bevanda c'è anche la ricerca della miscela di dolcificanti che meglio riproduce il sapore che potrebbe dare lo zucchero. Le nuove formulazioni e la revisione delle esistenti sono orientate all'uso di dolcificanti naturali, zuccheri a basso indice glicemico e prodotti potenzialmente ammissibili nell'Ue tra i novel food.

Gli zuccheri a basso indice glicemico più utilizzati sono: sorbitolo, mannitolo, isomaltosio, maltitolo e lactitolo. Il sorbitolo è gradevolmente dolce (circa 70 volte lo zucchero) e suscita una piacevole sensazione di freschezza. Può essere associato a edulcoranti intensi sia naturali sia artificiali. Come gli altri polialcoli ha tuttavia una forte limitazione d'uso: alte dosi generano effetti lassativi, di entità variabile in funzione della sensibilità personale. In fase di sperimentazione

sono molti, ma quello che più attira l'attenzione dell'industria è il rebaudioside-A, o reb-A, ricavato dalla Stevia rebaudiana. È da anni utilizzato in Giappone ed è stato recentemente ammesso all'uso come ingrediente alimentare dalla Food and Drug Administration statunitense. Negli Usa poteva infatti essere acquistato come alimento dietetico ma era proibito il suo utilizzo come additivo alimentare. La Stevia è una pianta medicinale nativa del Sud America, dove è stata utilizzata

per secoli dagli indiani Guaranti per dolcificare cibi e bevande. Se ne contano 280 varietà ma la pianta che interessa ai fini industriali è una sola. Coca-Cola Co. e PepsiCo, Inc. hanno immediatamente accolto la novità. Coca-Cola Co. sta utilizzando reb-A in due nuovi succhi Odwalla e nella nuova Sprite Green, mentre PepsiCo lo impiega già in tre nuove SoBe Lifewater e in Trop50, un succo di arancia con un contenuto calorico ridotto del 50% rispetto a un succo standard. ■