

Voglia di dolce

Chi non conosce quella voglia di dolce! Sono poche le persone che non amano i dolci. Fin dalla tenera età noi impariamo che ciò che è dolce è anche buono, e ci facciamo l'abitudine. Già il liquido amniotico nella pancia della mamma, e poi anche il latte materno, sono dolciastri. Quindi il gusto dolce è il primo che percepiamo nella nostra vita.

L'eccessiva offerta di dolci ci porta però a consumarne in quantità esagerata, laddove un dolcetto può costituire un ragionevole completamento di un pasto.

Ma per il corpo è assolutamente necessario lo zucchero? Dal punto di vista fisiologico noi non abbiamo l'assoluta necessità di assumere zucchero, poiché tutti gli alimenti che contengono carboidrati (pane, patate, riso, pasta, ecc.) vengono trasformati in zuccheri durante la digestione, e forniscono così importante energia al nostro corpo. Inoltre noi assumiamo zuccheri anche sotto forma di frutta.

Un consumo regolare di carboidrati è importante perché se questi mancano il nostro corpo segnala una carenza di zucchero. Il nostro cervello è un organo che brucia circa 120 g di zucchero ogni giorno. Se noi non ce lo procuriamo sotto forma di carboidrati, il corpo è indotto a ricavare energia dalle sostanze presenti nel corpo stesso. A tale scopo distrugge tra l'altro la massa muscolare per ricavare energia.

Se per esempio rinunciate a riso, pasta, pane e patate, può essere un buon segnale il fatto che vi venga voglia di dolci, perché il corpo ha ricevuto una quantità troppo scarsa di carboidrati.

La voglia di dolce però non è sempre causata da una carenza di carboidrati, ma anche dalle occasioni e dalle abitudini. Non è raro fare ricorso ai dolci anche quando non ci sentiamo troppo bene, perché il dolce può effettivamente rasserenare temporaneamente il nostro umore.

Chi si muove regolarmente brucia zucchero – ciò significa che chi fa tanto movimento fisico può anche gustarsi un dolcetto senza sensi di colpa.

Consigli su come comportarsi con i dolci:

- Programmate consapevolmente un dessert e gustatevelo.
- Consumate dolci dopo i pasti e non quando avete fame.
- I dolci intelligenti, che contengono anche importanti vitamine e sostanze minerali, sono: torta di carote, biscotti alle noci, creme di frutta, dessert a base di frutta.
- Il cioccolato fondente dà un senso di sazietà relativamente buono e contiene sostanze vegetali secondarie (vedi finestra) le quali sono estremamente utili per la nostra salute.
- Provate a pensarci: se rinunciamo troppo, poi non ci sentiamo mai sazi!
- Rinunciate alle bevande zuccherate, perché possono addirittura incrementare ulteriormente la voglia di dolce.
- Fate attenzione anche al fatto che in molti prodotti pronti si nasconde dello zucchero. Privilegiate i cibi preparati personalmente, perché sapete cosa c'è dentro.

Le sostanze vegetali secondarie sono presenti in tutte le piante, e quindi anche nel cacao. Siamo ben lontani dal conoscere tutte le sostanze vegetali secondarie che la natura ci propone. Però conosciamo le proprietà positive di alcune di queste sostanze. Così di alcune è stato possibile studiare gli effetti antinfiammatori, antibatterici, digestivi e vasodilatatori. Il cioccolato con un'elevata percentuale di cacao viene quindi considerato un dolce con "vantaggi aggiuntivi" per la salute.