

Lo zucchero di canna è più salutare di quello bianco?

INDICE

[La verità scientifica:](#)

[Ricorda:](#)

[Leggi anche](#)

Quando arriva il momento di dolcificare il [caffè](#) o il tè tantissime persone scelgono lo zucchero di canna al posto di quello bianco poiché convinte che faccia meno male, che sia più salutare. Ma un minor grado di raffinazione basta davvero per far sì che lo zucchero di canna sia qualitativamente migliore? In realtà, lo zucchero bianco contiene solo saccarosio (glucosio + fruttosio), mentre quello di canna contiene anche dei **residui di melassa**, che gli conferisce il tipico color bruno e un aroma differente. Pertanto, la convinzione che lo zucchero di canna sia migliore di quello bianco tradizionale **è completamente priva di fondamenta scientifiche**.

La verità scientifica:

• Più scuro non vuol dire più salutare

Il saccarosio si estrae sia dalla canna da zucchero che dalla barbabietola da zucchero, ma la molecola estratta **è perfettamente identica e apporta sempre 4 calorie per grammo**. I residui della barbabietola, da cui proviene lo zucchero bianco, non hanno un buon sapore e per questo motivo lo zucchero da cucina subisce un processo completo di raffinazione. I residui della canna da zucchero, da cui proviene lo zucchero di canna, sono invece più gradevoli al palato e per questo motivo il prodotto finale può non subire il processo completo di purificazione.

• Nutrienti della melassa

Nella melassa vi sono piccolissime quantità di [minerali](#) e [vitamine](#), tuttavia, siccome lo zucchero si utilizza poco (o almeno [si dovrebbe](#)) queste sostanze contenute nello zucchero di canna non apportano significativi benefici all'organismo.

Ricorda:

Nessuno studio o ricerca scientifica ha mai dimostrato che lo zucchero di canna sia migliore o più salutare di quello bianco. Entrambi sono costituiti dal saccarosio, che apporta **in ogni caso** 4 calorie per grammo e va consumato **con moderazione**. Scegliere lo zucchero di canna al posto di quello bianco per ottenere un dimagrimento non è una buona strategia. Se devi perdere qualche chilo puoi aiutarti con [questo programma](#) di controllo del peso, che dispensa gratis gustosi menu della tradizione italiana personalizzati in base al tuo fabbisogno calorico, oltre che un programma di attività fisica mirato.

Collaborazione scientifica

[Dott.ssa Carolina Poli](#),

dietista specializzata in Alimentazione e Nutrizione Umana.

AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.