Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2
39100 Bolzano
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Che cosa è l'eritritolo?

Lun 21/08/2017 - 13:43

Cibi, bevande e altre delizie – Lo sapevate che ...?

L'eritritolo è un sostituto dello zucchero, ciò vuol dire che può essere utilizzato al suo posto. Il suo potere dolcificante è pari al 70% di quello dello zucchero classico e il suo retrogusto viene descritto come “rinfrescante”.

L'eritritolo, chimicamente parlando, appartiene ai polialcoli ed è praticamente privo di calorie e non ha alcun effetto negativo sulla glicemia e sui livelli di insulina. Rispetto ad altri sostituti dello zucchero, quali il sorbitolo ed il maltitolo, l'eritritolo è più tollerato dal fisico e non ha lo stesso effetto lassativo degli altri sostituivi se assunto in grandi quantità. Gli effetti collaterali, come gonfiore, pancia dura e diarrea, sono molto rari con l'eritritolo, poiché il 90% di esso viene assorbito già nell'intestino tenue. Tali caratteristiche rendono l'eritritolo molto interessante, sia per l'azienda alimentare, che per le persone che sono particolarmente attente alla loro assunzione di calorie, nonché per le persone affette da diabete.

Spesso l'eritritolo è pubblicizzato come dolcificante naturale, tale sostanza si può in effetti trovare anche in alcuni tipi di frutta e formaggi. Ciò nonostante, le grandi quantità di eritritolo richieste dall'industria alimentare non possono essere ottenute naturalmente e pertanto sono prodotte per la gran parte utilizzando processi biotecnologici. Molecole di zucchero e glucosio vengono trasformate in eritritolo per mezzo di particolari muffe e funghi.

L'eritritolo è approvato quale additivo alimentare sotto la sigla E 968. Gli alimenti che contengono sostanze sostitutive dello zucchero devono recare la dicitura „con edulcoranti“. Se il contenuto di eritritolo eccede il 10% in un particolare prodotto, sulla confezione deve essere aggiunto l'avvertimento che „ il consumo eccessivo può avere effetti lassativi“.