# Lo zucchero di cocco può essere un’alternativa allo zucchero comune?

La questione è: lo zucchero – qualunque esso sia – fa male alla salute? La risposta è sì! Detto questo, io non sono per le privazioni in assoluto, ma per i limiti agli eccessi. Che il saccarosio – lo zucchero che abitualmente usiamo – sia nocivo alla salute, è appurato da tempo. Sia quello estratto dalla barbabietola, che quello dalla canna da zucchero: cambia solo il colore. Naturalmente non mi riferisco solo al cucchiaino che mettiamo nella tazzina, ma a tutto quello che viene aggiunto nelle varie preparazioni alimentari.

E allora? Come fare per addolcire i nostri alimenti? La scelta giusta sarebbe quella di disabituarci pian piano ai sapori dolci, evitando così la ‘trappola dello zucchero.’ In pratica, quel circuito vizioso che si crea dopo il consumo di un cibo ricco di zucchero, o meglio, di saccarosio (glucosio e fruttosio) che provoca il desiderio di altro zucchero. Una sorta di dipendenza. Fatta questa premessa, vi parlerò di un dolcificante naturale che ha qualche lato positivo in più rispetto al comune zucchero. Ovviamente, visto che ha molte calorie, va comunque consumato con moderazione.

Ebbene, lo zucchero di cocco si ricava dal fiore della palma da cocco, che una volta inciso, emette una linfa zuccherina. Da questo succo, una volta scaldato e fatto evaporare, si

ottiene un composto granuloso dal colore dorato e dal retrogusto caramellato. Un procedimento antico e naturale che non richiede l'aggiunta di additivi. Ma non solo… grazie al suo contenuto di sostanze nutritive e al basso indice glicemico (l'indice che misura quanto un alimento innalza il livello di glucosio nel sangue), è decisamente più interessante del comune zucchero.

- Fornisce naturalmente vitamine B1, B2, B3, B6, C, polifenoli e antiossidanti.
- Contiene ferro, zinco, calcio e potassio.
- Contiene l'inulina, una fibra che permette una più lenta assimilazione degli zuccheri.
- Non contiene conservanti.
- Non contiene glutine.
- Non è sbiancato.
- E' molto calorico.

In conclusione, direi che lo zucchero di cocco – se usato a piccole dosi – può essere un'alternativa allo zucchero comune. Resta il fatto che se si ha voglia di dolcezza, la frutta – fresca o secca che sia – è senza dubbio la scelta migliore!