



UNC
CONSUMATORI.IT

Chewing gum e calorie

04 Dicembre 2018



La domanda dei consumatori: il chewing gum fa ingrassare ed è pericoloso se inghiottito?

La risposta di Marcello Ticca, nutrizionista e dietologo

Non ci sono problemi: **anche chi segue una dieta o comunque vuole evitare di ingrassare può tranquillamente masticare chewing gum.**

Infatti le gomme da masticare contengono quantità molto ridotte di zucchero e di conseguenza apportano ben poche **calorie: circa 10-20 per ogni lastrina o confetto**. Ci sono inoltre altre considerazioni da fare. Masticare una gomma riduce, entro certi limiti, il senso di fame, soprattutto di quella nervosa, anche perché il suo sapore dolce stimola fortemente i centri cerebrali preposti a riconoscere appunto tale gusto, traendoli in un certo senso in inganno e inviando segnali non troppo dissimili da quelli relativi alla ingestione di cibo.

Questo vale anche per le diffusissime varietà di gomme nelle quali **lo zucchero** è sostituito da **dolcificanti ipocalorici**, alcuni dei quali (lo xilitolo, ad esempio), oltre a ridurre ulteriormente l'apporto calorico della gomma (circa 4 calorie per unità), sembra provato esercitino effetti preventivi nei confronti della carie dentaria in quanto provocano sensibili riduzioni nel numero dei microrganismi presenti nel cavo orale. Infatti questi ultimi, che sono corresponsabili dell'avvio del processo carioso in quanto fermentano facilmente i **carboidrati** determinando la formazione di acidi che attaccano la superficie dei denti, utilizzano come substrato nutritivo proprio gli zuccheri e non riescono invece a fare la stessa cosa con i dolcificanti sostitutivi. In sostanza, mentre dolciumi e caramelle senza zucchero diminuiscono il rischio di **carie** in modo passivo, ossia solo sostituendosi ad uno spuntino più cariogeno, il consumo di gomme da masticare prive di zucchero sembra possa dare vantaggi più consistenti: infatti sia il già citato xilitolo che altri polialcoli hanno dimostrato di avere la capacità, se utilizzati invece dello zucchero in alimenti, in bevande e anche nelle gomme da masticare, di mantenere la mineralizzazione dei denti e quindi di ostacolare l'erosione dei denti stessi. È per questi motivi che le gomme da masticare contenenti **xilitolo** sono da considerare in un certo senso "alimenti funzionali", come segnalato dalle indicazioni che vengono apposte sulle confezioni, relative appunto alle loro proprietà benefiche per la salute dentaria.

Va comunque anche ricordato che, dato che ogni volta che deglutiamo ingeriamo anche aria (circa 3-5 millilitri perfino quando la deglutizione riguarda la sola saliva), **masticare a lungo** e spesso chewing gum significa anche aumentare notevolmente le quantità di gas che sono già fisiologicamente presenti nell'apparato gastrointestinale. Il che può provocare **sensazioni fastidiose e disturbi** quali frequenti eruttazioni, flatulenza, eccessiva distensione addominale fino a dolore persistente ed anche qualche problema di iperacidità gastrica derivante da un aumento della secrezione acida legato alla pronunciata distensione delle pareti dello stomaco. Per quanto riguarda poi la ingestione accidentale di un chewing gum, neanche questo evento, che pure tanti timori istintivi suscita, deve preoccupare. Infatti le sostanze usate per la produzione della gomma da masticare derivano dalla gomma arabica, prodotto naturale e del tutto innocuo per l'apparato digerente. Tutto si risolve, insomma, con una sensazione sgradevole.

