

Aperitivi e distillati senza alcol: una buona soluzione?

Si tratta di un mercato in crescita, quello delle bibite “senza”. Che si tratti di superalcolici o aperitivi, l'idea è quella di bere il proprio cocktail senza la presenza dell'alcol. Abbiamo cercato di capire meglio le caratteristiche di questi prodotti sostitutivi, valutandone il prezzo e gli ingredienti.

Bersi un cocktail o un aperitivo, senza però consumare alcol. Per svariati motivi, sempre più persone cercano questa opzione. Dalle ben note birre analcoliche si è passati ormai ad un mercato in cui esiste la versione priva di alcol di praticamente qualsiasi cosa. Superalcolici, spumanti, aperitivi. In molti casi, conservano il medesimo nome della bevanda originaria, ma si parla per esempio di “Gin 0%” o di “Rum analcolico”. E che dire degli aperitivi, tanto in voga soprattutto nella stagione estiva?

L'alcol è un fattore di rischio, meglio non esagerare

Il consumo eccessivo di alcol ha un impatto negativo sulla salute come fattore di rischio per le malattie croniche non trasmissibili e le dipendenze, che causano a loro volta un forte impatto sui costi sanitari elevati in Svizzera. L'Ufficio federale della sanità pubblica raccomanda di consumare con prudenza bevande alcoliche e di non eccedere oltre 1 bicchiere standard al giorno per le donne e 2 per gli uomini (adulti + 18 anni) equivalente a 10g di alcol circa. L'abuso di alcol in Svizzera genera costi dell'ordine di circa 2,8 miliardi di franchi l'anno. Limitarsi ad un bicchiere di vino o birra di tanto in tanto o ricercare varianti alternative più salutari ha sicuramente senso.

Le alternative analcoliche: l'esempio degli aperitivi

Uno Spritz nella versione classica con Aperol si compone di circa un 30% di Aperol, un 50% di Prosecco e un 10% di acqua Seltz, Soda o acqua gassata. Abbiamo ricreato una variante analcolica con il Lyre's Italian Spritz venduto da Migros, il Prosecco classico 0% di Freixinet e acqua gassata semplice al posto della soda. Ne emerge un cocktail senz'alcol che è effettivamente meno calorico rispetto alla sua controparte tradizionale (67 kcal contro le 155 stimate in un normale spritz), ma che in quanto a contenuto di zuccheri non è da meno (15 grammi e mezzo circa sia in un bicchiere della versione alcolica che di



quella analcolica). Se anziché usare il Lyre's Spritz usassimo il Martini Vibrante disponibile da Migros (il Campari analcolico non esiste), andrebbe un po' meglio (circa 12 grammi di zucchero al bicchiere), ma non di molto.

Il discorso sullo zucchero si farebbe tuttavia ancor più interessante se prendessimo in considerazione i superalcolici senz'alcol come il gin o il rum. Questi ultimi infatti contengono in alcuni casi più zuccheri delle controparti “originali”. Ecco quindi che farsi un gin tonic con alcune versioni del gin senz'alcol sarebbe praticamente come mischiare due bevande zuccherate (la tonica contiene molto zucchero, sulla falsariga di altre bevande gassate come la coca cola o le gazzose).

In alcuni casi si può quasi parlare di una sostituzione di alcol con zucchero.

Il contenuto di zucchero dei prodotti valutati

Da anni l'ACSI segue l'evoluzione legata al contenuto di zucchero in cibi e bevande in relazione all'elevato consumo di zucchero in Svizzera, a tutt'oggi il doppio rispetto alle raccomandazioni con circa 100g al giorno mediamente. Gli zuccheri

semplici contenuti in molte bevande sono tra i 6 e i 9 grammi per 100 ml e contribuiscono per il 40% all'apporto di zucchero nella nostra alimentazione. I distillati senza alcol per l'aperitivo, piuttosto nuovi sul mercato, ne contengono ben di più (14/15g) e si deve poi anche aggiungere la quantità di zucchero del prosecco analcolico (altri 3,8g al dl).

Le bevande analcoliche che abbiamo analizzato a mò di esempio contengono fra l'altro una grande quantità di ingredienti. L'acqua è quello principale, seguono poi gli zuccheri semplici o dolcificanti

Consigli ACSI

- Controlla il quantitativo di zucchero per 100 ml sull'etichetta nutrizionale.
- Valuta numero e composizione degli ingredienti
- Valuta il prezzo al litro di bevande sostitutive analcoliche.
- Scegli di preferenza le alternative meno care e meno zuccherate.

artificiali, acidificanti, conservanti, stabilizzanti, aromi naturali e non, e anidride carbonica per i prodotti distillati.

Prezzi dei prodotti

Abbiamo confrontato i prezzi di alcuni prodotti distribuiti dai rivenditori in Ticino (Coop, Migros, Manor, Denner, Aldi). Per quanto riguarda i distillati analcolici, solo Migros, Manor e Coop li vendono attualmente, mentre spumanti e birre analcoliche sono distribuiti in quasi tutti i grandi distributori. Il prezzo varia secondo le marche ma resta spesso piuttosto caro.

Una bottiglia da 700 ml di Lyre's Italian Spritz senz'alcol costa 23.95 franchi da Migros. Stesso costo ha il Gin Tanqueray 0.0% da Coop. Considerando quello che questi prodotti contengono, si tratta di prezzi elevati. La tendenza è effettivamente quella di andare a pagare un prezzo praticamente uguale per la versione "senza" di questi prodotti rispetto alla versione contenente alcol.

Quali conclusioni trarre?

Cosa dire dunque del crescente mercato delle versioni analcoliche di bevande come superalcolici o aperitivi? Innanzitutto, occorre dire che sì: il consumo di alcol andrebbe limitato. Gli effetti nefasti sulla salute sono ben noti. Tuttavia spesso queste bevande alternative non sono particolarmente sane, anche se per motivi diversi. Contengono una grande quantità di ingredienti e spesso molti zuccheri. Inoltre, sono piuttosto costose.

Che fare dunque? Innanzitutto occorre dire che le birre analcoliche sono sicuramente più leggere rispetto a questi prodotti. Contengono nettamente meno zuccheri (a malapena 1 grammo a bicchiere). Del resto c'è però anche da dire che pure la birra nella sua versione alcolica è meno calorica e zuccherata rispetto alle bevande da aperitivo.

Inoltre, è forse il caso di farsi una domanda di fondo: se si vuole consumare una bevanda più salutare rispetto ad un cocktail, non è meglio prepararsi un frullato di frutta fresca e allungarla eventualmente con dell'acqua gassata? Si potrà così avere un rinfrescante aperitivo, adattabile al proprio gusto personale, meno calorico e zuccherato, oltre che analcolico.

Andare a sostituire un prodotto alcolico con una versione analcolica che lo imita, vuol dire spesso e volentieri acquistare un prodotto piuttosto caro in rapporto al suo contenuto, costituito da una lunga lista di ingredienti e ultralavorato. E fra questi elementi, tendenzialmente non manca una bella dose di zucchero.

EVELYNE BATTAGLIA-RICHI