

MELASSA | COS'È | USI E BENEFICI | MIGLIORE DELLO ZUCCHERO?



Category: [X115](#)

Tag: [Dolcificanti](#)

Che Cos'è

La **melassa** (o melasso) è un sottoprodotto del processo di produzione dello zucchero (saccarosio).

Si presenta come un **liquido viscoso** e aromatico, di **colore bruno** e sapore agrodolce, che può essere sfruttato per l'alimentazione umana e animale.

A differenza dello zucchero raffinato, la melassa **contiene un'importante quantità di vitamine, minerali e sostanze fenoliche**, che possono vantare diversi benefici per la salute.

La melassa si ottiene principalmente per estrazione dalla **barbabetola da zucchero** (*Beta vulgaris*) o dalla **canna da zucchero** (*Saccharum officinarum*).

Durante la lavorazione di queste materie prime, la melassa viene allontanata perché - nonostante sia ancora molto ricca di zucchero - non può dar luogo a cristallizzazione a causa del contenuto di alcune impurità.

Cosa Contiene

Il termine melassa deriva dal portoghese *melaço*, che a sua volta deriva dal latino *mel* che significa miele. In effetti, come il miele, la melassa è ricchissima di zuccheri (40-60%).

Sul piano dei micronutrienti, la melassa contiene vitamine e minerali importanti, come:

- ferro;
- calcio;
- magnesio;
- potassio;
- selenio;
- cromo;
- vitamina B6;
- niacina (molto più abbondante nella melassa da canna da zucchero rispetto a quella da barbabietola).

A differenza degli zuccheri altamente raffinati, la melassa contiene quantità significative di vitamina B6 e minerali, tra cui calcio, magnesio, ferro e manganese; un cucchiaino di melassa fornisce fino al 20% del valore giornaliero raccomandato di ciascuno di questi nutrienti ⁹.

Ad ogni modo, in funzione delle tecnologie produttive e soprattutto della variabilità della materia prima di partenza, la melassa può presentare un'ampia variabilità di composizione.

Migliore dello Zucchero?

Rispetto allo zucchero bianco (ma anche rispetto a quello integrale), la melassa risulta altamente nutriente, essendo ricca di rame, calcio, ferro, potassio, manganese, selenio e vitamina B6.

La melassa ha dimostrato di possedere un contenuto fenolico e un'attività antiossidante superiore rispetto a zucchero raffinato, zucchero di barbabietola, miele di colza, sciroppo di mais e datteri¹

Ricorda che

Mentre il contenuto di sali minerali, vitamine e antiossidanti rende la melassa più nutriente rispetto allo zucchero bianco raffinato, rimane pur sempre un alimento ricchissimo di zucchero e come tale dovrebbe essere limitato per una salute ottimale².

Mangiare troppi zuccheri aggiunti è stato infatti collegato allo sviluppo di malattie cardiache, obesità e diabete^{3, 4, 5, 6, 7}.

[Indice Glicemico Alimenti | Cos'è, A Cosa Serve](#)

Come si produce

La melassa si ottiene dalle acque madri che residuano dalla fase di estrazione e cristallizzazione del saccarosio a partire dalla barbabietola (tagliata a fettucce) o dalla canna da zucchero (tagliata e pressata).

I succhi zuccherini ricavati da queste piante vengono concentrati mediante ebollizione, che fa evaporare l'acqua addensandoli fino alla consistenza di uno sciroppo.

Da una prima ebollizione si ottiene la cosiddetta melassa bianca (caratterizzata da un gusto più gradevole), mentre dalla seconda ebollizione del residuo si ottiene una melassa con un sapore leggermente amaro; infine, da una terza ebollizione si ottiene una melassa scura e viscosa (Blackstrap Molasses), nota per il suo sapore robusto.

Black-strap Molasses

A livello commerciale, la locuzione *molasses* identifica una generica melassa (solitamente melassa da barbabietola), mentre la locuzione *black-strap molasses* si riferisce specificamente alla melassa di canna ottenuta dalla terza ebollizione.

La sua viscosità e la consistenza appiccicosa hanno dato origine al famoso adagio "lento come la melassa", usato per descrivere qualsiasi persona o cosa che si muove molto lentamente.

Altre Melasse

Residui altamente zuccherini possono essere ottenuti anche dai processi di estrazione del saccarosio da materie prime diverse dalla barbabietola o dalla canna da zucchero, come:

- sorgo;
- amido di mais (*corn molasse* o *hydrol*).

A Cosa Serve

La melassa può essere usata:

- come dolcificante per l'alimentazione umana;
- per la produzione del rum e talvolta anche della vodka;
- come substrato di crescita per il lievito di birra;
- per l'alimentazione del bestiame;
- come substrato in processi fermentativi, ad esempio per ottenere alcol etilico (per fermentazione anaerobica da parte di lieviti del genere *Saccharomices*) o acido citrico (per fermentazione aerobica con muffe del genere *Aspergillus*).

Melassa di Barbabietola o di Canna?

La melassa di canna da zucchero è solitamente preferita a quella di barbabietola per l'impiego come dolcificante.

La melassa da barbabietola contiene infatti una certa quantità di betaina e del trisaccaride raffinoso, che la rendono sgradevole per l'uomo ⁸.

Di conseguenza, la melassa da barbabietola viene utilizzata principalmente come materia prima per la fermentazione industriale (ad esempio nelle distillerie di alcolici) o come mangime per animali.

La melassa di barbabietola ha inoltre un contenuto limitato di biotina (vitamina H o B7) e viene quindi integrata in tal senso per garantire uno sviluppo ottimale del bestiame.

Usi Alimentari

La melassa può essere utilizzata:

- Come ingrediente principale nella distillazione del rum;
- Nella produzione di alcuni tipi di pane, come pane anadama, pane di segale scuro o altri pani integrali;
- In alcuni biscotti e torte;
- Nel pan di zenzero (in particolare nelle Americhe);
- Nelle salse barbecue;
- In alcuni tipi di birra come stout e porter;
- In aggiunta allo zucchero bianco, in un rapporto di circa 1:10 in peso, per ottenere un surrogato dello zucchero Muscovado.

Valori Nutrizionali

Molte persone sono convinte che lo zucchero integrale sia una scelta preferibile rispetto allo zucchero bianco, grazie al maggior contenuto di minerali e al minor contenuto calorico.

Dal punto di vista nutrizionale e salutistico, non vi sono tuttavia particolari ragioni per preferire il consumo di zucchero di canna integrale a quello raffinato.

È vero che quello integrale è uno zucchero più ricco di sali minerali e leggermente più povero di calorie; tuttavia, considerate anche le dosi di consumo, si tratta di apporti e differenze irrisorie.

Come riportato in tabella, esistono invece delle differenze significative tra il contenuto nutrizionale dello zucchero e quello della melassa, con quest'ultima che apporta quantità importanti di diversi sali minerali e vitamine.

Valore nutrizionale per 100 g di Melassa in Confronto allo Zucchero			
	Melassa ⁹	Zucchero Integrale ¹⁰	Zucchero bianco ¹¹
Energia	1.213 kJ (290 kcal)	380 kJ (1.590 kcal)	389 kJ (1.627 kcal)
Carboidrati	74,73 g	98,09 g	99,77 g
zuccheri	74,72 g	97,02 g	97,81 g
fibra alimentare	0 g	0 g	0,0 g
Grassi	0,1 g	0 g	0,0 g

Proteine	0 g	0,12 g	0,0 g
Vitamine	Quantità (%RDA)*	Quantità (%RDA)*	Quantità (%RDA)*
Tiamina (B1)	0,041 mg (4%)	0 mg (0%)	0 mg (0%)
Riboflavina (B2)	0,002 mg (0%)	0 mg (0%)	0,019 mg (1%)
Niacina (B3)	0,93 mg (6%)	0,110 mg (1%)	0 mg (0%)
Acido pantotenico (B5)	0,804 mg (16%)	0,132 mg (1%)	0 mg (0%)
Vitamina B6	0,67 mg (52%)	0,041 mg (2%)	0 mg (0%)
Folato (B9)	0 µg (0%)	1 µg (0%)	0 µg (0%)
Vitamina C	13,3 mg (3%)	0 mg (0%)	0 mg (0%)
minerali	Quantità (%RDA)*	Quantità (%RDA)*	Quantità (%RDA)*
Calcio	205 mg (21%)	83 mg (8%)	1 mg (0%)
Ferro	4,72 mg (36%)	0,71 mg (4%)	0,06 mg (0%)
Magnesio	242 mg (68%)	9 mg (2%)	0 mg (0%)
Fosforo	31 mg (4%)	4 mg (0%)	0 mg (0%)
Potassio	1.464 mg (31%)	133 mg (4%)	2 mg (0%)
Sodio	37 mg (2%)	28 mg (1%)	0 mg (0%)
Zinco	0,29 mg (3%)	0,03 mg (0%)	0,01 mg (0%)
Rame	0,487 mg (20%)	0,047 mg (2%)	0,007 mg (0%)
Manganese	1,53 mg (73%)	0,064 mg (3%)	0,004 mg (0%)
Selenio	17,8 µg (30%)	1,2 µg (2%)	0,6 µg (1%)
Altri componenti	Quantità	Quantità	Quantità
Acqua	21,9 g	1,34 g	0,23 g
* Le percentuali sono state calcolate approssimativamente usando le raccomandazioni statunitensi per gli adulti (DRI). Fonte: Database di nutrienti dell'USDA.			

Proprietà e Benefici

Proprietà antiossidanti

È stato dimostrato che la melassa contiene concentrazioni di polifenoli antiossidanti più elevate rispetto ad altri dolcificanti naturali ²⁸.

Gli antiossidanti sono composti che prevengono il danno cellulare causato da molecole chiamate radicali liberi ¹².

I radicali liberi sono composti altamente reattivi e carichi di energia che si formano quotidianamente nell'organismo durante i processi metabolici.

Chimicamente, i radicali liberi sono molto instabili: rimangono in vita solo pochi millesimi di secondo, durante i quali attaccano qualsiasi molecola dell'ambiente circostante per acquistare stabilità.

Se presenti in eccesso, i radicali liberi possono danneggiare le cellule, contribuire all'invecchiamento e facilitare l'insorgenza di varie malattie, come patologie cardiache, cancro, diabete di tipo 2 e morbo di Alzheimer ^{13,14}.

Una ricerca pubblicata nel *Journal of American Dietetic Association*, relativa al contenuto di antiossidanti nei dolcificanti alternativi allo zucchero, ha osservato che le melasse nere contengono la più alta quantità di antiossidanti rispetto allo zucchero raffinato, allo sciroppo di mais, allo zucchero di canna grezzo e ad altri dolcificanti ¹⁵.

[Alimenti Antiossidanti | Lista, Proprietà | Consigli per la Dieta](#)

Dimagrimento

Uno studio su modelli animali suggerisce che i polifenoli presenti nella **melassa di melograno** hanno effetti antiossidanti che possono rivelarsi utili anche nel ridurre l'obesità e nel favorire il controllo del peso ¹⁶.

Dalla ricerca è emerso che la melassa di melograno ha aiutato gli animali a ridurre il peso corporeo, abbassare i livelli di trigliceridi e proteggere dalla perossidazione lipidica aumentando i livelli di antiossidanti.

Sono tuttavia necessari ulteriori studi sull'uomo.

In attesa di approfondimenti, utilizzare la melassa come strategia dimagrante rimane una scelta sconsigliabile. Si tratta infatti di un alimento ricco di zuccheri semplici, il cui consumo eccessivo rappresenta un importante fattore predisponente di obesità, diabete di tipo 2 e malattie cardiache ^{17, 18, 19}.

Pertanto, se hai intenzione di usare la melassa, usala con la stessa parsimonia che useresti con lo zucchero bianco tradizionale.

[Dimagrire senza Dieta | 15 Trucchi e Consigli per Perdere Peso](#)

Controllo della Glicemia

In uno studio clinico, il consumo di un concentrato di melassa di canna da zucchero, in aggiunta a una colazione standard, ha dimostrato di abbassare la glicemia postprandiale e i livelli di insulina rispetto a un placebo ²⁰.

Uno studio su animali ha invece valutato le risposte metaboliche dei ratti all'ingestione cronica di varie tipologie di zuccheri raffinati in associazione a una dieta obesigena.

Gli Autori hanno osservato che i dolcificanti naturali, in particolare lo sciroppo d'acero, la melassa e lo sciroppo d'agave, attenuavano lo sviluppo dell'insulino-resistenza e dell'infiammazione epatica rispetto al saccarosio ²⁰.

Sono tuttavia necessarie ulteriori ricerche prima di poter considerare la melassa come un alimento utile per favorire il controllo glicemico.

[Come Abbassare la Glicemia Velocemente | Senza Farmaci](#)

Anemia

La melassa è stata considerata un potenziale integratore per la carenza di ferro, utile alternativa ai classici integratori come il ferro solfato ^{29, 30}.

