

ALIMENTAZIONE

PIÙ FRUTTA, MENO SUCCHI



CONSIGLIO

Mangia frutta fresca ogni giorno, possibilmente 3 frutti grandi come il pugno di ciascuno. I benefici della frutta fresca non sono paragonabili a quelli dei succhi di frutta o degli integratori alimentari.

I succhi di frutta sono bibite analcoliche non gassate e confezionate in bottigliette e brik largamente prodotti e distribuiti dall'industria alimentare. Sono spesso scelti dalle mamme come “merenda salutare” per i propri bambini ma anche gli adulti li utilizzano come “sano spuntino” o “energia immediata” ad esempio prima dell'esercizio fisico. Nell'immaginario collettivo sono spesso interpretati come sostituti della frutta e la loro praticità di consumo, aiuta ulteriormente a privilegiarli come “spezzafame”: basta infilare il brik o la bottiglietta nello zainetto e il gioco è fatto. Se paragonato alle merendine confezionate, ricche di grassi e di zuccheri, il succo di frutta è dal punto di vista nutrizionale sicuramente preferibile, tuttavia non rappresenta una scelta così salutare come molti credono: vediamo allora tutti gli aspetti di questo prodotto per poter fare una scelta consapevole.

Il succo di frutta al posto dell'acqua?

No perché non è un alimento a **calorie zero**, pertanto non può essere utilizzato in alternativa **all'acqua** e dobbiamo sempre conteggiarlo nell'apporto calorico totale soprattutto quando lo abbiniamo ad altri alimenti per il nostro spuntino.

Un brik da circa 125 millilitri di succo alla pera, ad esempio, contiene 50-60 Kcal, ed è meglio tenerne conto prima di proporlo affiancato a biscotti o prodotti da forno dolci che possono apportare anche 150 kcal per 50 g di

prodotto.

Dobbiamo ricordare che lo spuntino di metà mattina e la merenda dovrebbero rappresentare non più del 5-10% delle calorie totali assunte da un bambino durante la giornata e che esse non dovrebbero provenire solo da **zuccheri semplici** e da grassi.

I succhi di frutta apportano calorie provenienti solo da **zuccheri semplici**, **che** sommati ad altri alimenti dolci assunti nella giornata portano spesso ad un **eccessivo** introito di zuccheri.

Secondo numerosi studi condotti in età prescolare, il consumo di bevande zuccherate (categoria tra le quali rientrano anche i succhi di frutta) aumenterebbe il rischio di **obesità** per l'abitudine al sapore dolce e per il loro effetto saziante senza nutrimento, cioè forniscono praticamente solo **calorie vuote**.

Un po' di chiarezza sulla denominazione

I succhi di frutta sono una tipologia ben definita di prodotto, regolamentata da specifiche regole della Ue e dal Ministero italiano delle Politiche Agricole che impongono una denominazione diversa in base al contenuto di frutta.

Quanta frutta è presente effettivamente in queste bevande che chiamiamo indistintamente succhi di frutta?

Succo di frutta

- Si può denominare Succo di frutta esclusivamente il prodotto costituito da frutta al 100% (spremuta meccanica o succhi concentrati ricostituiti con acqua e aromi distillati dalla lavorazione). Non sono consentiti coloranti, ma solo alcuni additivi antiossidanti (come l'acido ascorbico o la Vitamina C) e acidificanti. Può prevedere opzionalmente l'aggiunta di zucchero e in questo caso la legge vuole che sia esplicitamente indicato con la menzione **“zuccherato”** accanto alla denominazione.

Spremuta

- Il nome Spremuta si applica solo per indicare il succo degli agrumi, anche in questo caso con o senza zuccheri aggiunti. Solitamente questo prodotto, viene conservato solo grazie a un processo di pastorizzazione e tenuto poi nel banco frigo. Come per il succo di frutta, non sono consentiti coloranti.

Nettare

- La parola Nettare identifica un prodotto composto di acqua, zucchero e frutta per un massimo del 20% del peso totale del succo. Sono nettari anche i succhi derivati da purea di frutta, in pratica in un brik da 1 litro alla pera troviamo una pera da 200 g, quindi bevendo un bicchiere da 200 ml “mangiamo” uno spicchio scarso del frutto. La percentuale minima presente nei nettari è fissata per legge e varia a seconda del tipo di frutta e deve comparire in etichetta con la dicitura “frutta XX% minimo”. Gli additivi aggiunti possono essere acido ascorbico, acido citrico, acido lattico, tartrati di potassio e carbonati di calcio. Vengono usati anche dei prodotti detti “coadiuvanti tecnologici” come l'anidride solforosa e i tannini, il cui utilizzo serve a conservare più a lungo il prodotto e purtroppo, sotto una certa quantità, non v'è obbligo di citarli in etichetta (es. l'anidride solforosa non deve essere citata tra gli additivi se la sua quantità non supera i 10 mg per litro).

Bevanda alla frutta

- Le Bevande alla frutta o Bevande al gusto di..., possono contenere anche solo il 12% di frutta. Un esempio è l'aranciata, che nonostante sappia vagamente di arancia, la frutta in essa contenuta è davvero pochina. Queste bibite contengono molta acqua e zucchero (es. in un bicchiere di aranciata sono presenti circa 25 grammi di zucchero pari a 3 bustine e mezzo e 100 Kcal). Qui sono consentiti aromi e additivi come conservanti e coloranti.

I succhi di frutta al posto della frutta fresca?

Un altro errore frequente è quello di considerare i succhi di frutta come un **valido sostituto della frutta fresca**, nonostante le caratteristiche nutrizionali siano differenti. La frutta fresca, intera e soprattutto con la buccia (se commestibile e ben lavata), rappresenta una fonte nutrizionale veramente molto importante per l'alimentazione umana. Essa apporta quantità elevatissime di acqua, sali minerali come potassio e magnesio, **vitamine**, soprattutto del tipo β -carotene (gruppo A) e acido ascorbico (**vitamina C**) anche se non mancano tracce più o meno consistenti di vitamine E, K e del gruppo B; inoltre, rappresenta una delle 4 fonti primarie di **fibra alimentare**, importantissima per numerose funzionalità dell'organismo.

Le spremute sono il risultato della "spremitura meccanica" della frutta intera. Sono derivati assolutamente genuini perché mantengono elevatissime quantità d'acqua, di zuccheri della frutta (fruttosio) ma anche di sali minerali e di vitamine. Tuttavia, la grande differenza che li separa dal prodotto iniziale è la quantità di fibra solubile e insolubile la cui quantità varia a secondo del tipo di spremitura e poche altre componenti solide (lipidi insaturi essenziali e qualche proteina a basso valore biologico).

I succhi di frutta, anche quelli senza zuccheri aggiunti, sono sempre sottoposti a lavorazioni industriali che ne incrementano la conservabilità come la pastorizzazione o trattamenti termici, aggiunta di conservanti, oltre alla correzione dell'acidità, aggiunta di aromi per avvicinarli al gusto della frutta.

La lavorazione riduce la carica vitaminica originariamente presente nella frutta, o la distrugge, in particolare le vitamine più sensibili sono quelle **idrosolubili, fotosensibili e termosensibili** come la C. Dal punto di vista nutrizionale il succo di frutta non deve sostituire la frutta fresca intera, di cui sono consigliate 3 porzioni al giorno, in quanto risulta carente di fibra, vitamine e sali minerali oltre ad essere più calorico, poco saziante e con un indice glicemico-insulinico maggiore.

Come scegliere

Quando scegli tieni sempre in considerazione questi fattori:

- **Privilegia succhi naturali** o senza zuccheri aggiunti (il succo per sua natura contiene già il fruttosio che è lo zucchero della frutta).
- **Leggi attentamente l'etichetta** per capire quanta frutta contiene e poter escludere quei prodotti dove compaiono additivi (come l'anidride solforosa).
- **Evita quelli che contengono aromi** : è un tentativo di esaltare il gusto di frutta che in realtà è pressoché assente.
- I succhi di frutta sono una classe alimentare "non essenziale" (nel senso che si bevono per piacere, più che per dovere alimentare) pertanto **se occorre tenere sotto controllo il peso e la glicemia è meglio evitare il loro consumo** anche se l'etichetta riporta la dicitura "addizionati con dolcificanti".