

ALIMENTAZIONE

MANGIA MENO ZUCCHERO



CONSIGLIO

La quantità giornaliera di zuccheri semplici assunti non dovrebbe superare il 15% delle calorie totali introdotte. Per raggiungere l'obiettivo è molto importante moderare il consumo di alimenti e bevande dolci e fare attenzione allo "zucchero nascosto".

Zuccheri e gusto dolce

La percezione del sapore dolce è soggettiva e si sviluppa generalmente durante i primi anni di vita. Se i bambini sono abituati dalla mamma a cibi molto dolci, cioè a preparazioni a cui è **aggiunto zucchero**, da grandi continueranno a cercare quel sapore "dolce" che conoscono. La mamma che zucchera molto il cibo ovviamente lo fa perché, assaggiando il cibo per il bambino, ritiene non sia abbastanza dolce, probabilmente anche lei ha sviluppato un gusto dolce che, a sua volta, trasmette al bambino. Accade così che si aggiunga parecchio zucchero ai cibi perché sembrano poco dolci, quindi poco gustosi. Negli alimenti sono naturalmente presenti gli **zuccheri semplici**, ma l'abitudine al cibo dolce deriva soprattutto dallo **zucchero aggiunto a preparazioni e bevande**. Quando parliamo di **ridurre gli zuccheri** dobbiamo fare anche un discorso di tipo **qualitativo**. Sono da preferire gli zuccheri semplici contenuti nella frutta (fruttosio) perché il frutto contiene anche nutrienti importanti come **fibra**, **sali minerali**, **vitamine** e **antiossidanti**. Anche il **lattosio** è un tipo di zucchero contenuto nel **latte**, un alimento importante che fornisce **proteine** ad alto valore biologico, **calcio altamente biodisponibile** e **vitamina D**. Frutta e latte devono far parte ogni giorno della dieta equilibrata di grandi e piccini. Invece, sono fortemente da limitare gli zuccheri raffinati aggiunti a dolciumi, bibite e altre bevande, sciroppi, **succhi di frutta** e concentrati di succhi di frutta.

Distinguere gli zuccheri

Gli zuccheri semplici si distinguono in **monosaccaridi**, come glucosio e fruttosio, e **disaccaridi**, come saccarosio, maltosio e lattosio. Sono carboidrati dal sapore dolce, solubili in acqua, di **facile digestione** e generalmente di rapido assorbimento. Sono una buona fonte di energia, tuttavia, a differenza dei carboidrati complessi quali pane, pasta, riso, ecc., **non forniscono alcun valore nutrizionale** oltre alle calorie (per questo sono anche detti “**calorie vuote**”) perché non contengono proteine, vitamine, minerali e fibra che invece sono contenuti nei cereali, in particolare in quelli **integrali**. Gli zuccheri semplici, inoltre, possono avere un impatto negativo sulla salute non solo per i **diabetici**, in cui è nota la presenza di elevati livelli di glucosio nel sangue, ma anche nella popolazione generale, perché possono causare un **aumento della glicemia** (uno dei fattori della sindrome metabolica) e l'**aumento di peso**. Tutti conosciamo lo zucchero bianco raffinato, quello di canna raffinato o grezzo, il fruttosio estratto dalla frutta, alimenti che per quasi il 100% contengono **solo calorie**, mediamente 4 Kcal per grammo. Alcuni credono che il miele, lo sciroppo d'acero e i tanti sciroppi in commercio siano più “sani” e meno calorici: non è del tutto vero, ciò dipende dal modo in cui la parte zuccherina è stata estratta, ma naturalmente anche dalla quantità che se ne usa, dato il loro potere dolcificante. Imparare a riconoscere le fonti **palesi o nascoste** di zuccheri semplici, per sostituirle con scelte alimentari più sane, può aiutare pertanto nella prevenzione di tali patologie.

Zucchero nascosto

Sembra banale ma, se la quantità di zucchero che ognuno di noi aggiunge a cibi, bevande e preparazioni casalinghe con un po' di buona volontà può essere facilmente limitata, limitare quello nascosto è molto più difficile. Per nascosto s'intende **lo zucchero aggiunto alle preparazioni e bevande** dall'industria o dagli artigiani come fornai pasticceri, gelatai, etc. Per dare gusto dolce alle varie preparazioni sono utilizzate notevoli quantità di zucchero, sciroppo di glucosio, succo d'uva concentrato e altri zuccheri estratti che, anche se dichiarati in **etichetta** (le etichette però non sono presenti nei cibi del fornaio, gelataio o pasticciere) non sono spesso valutati perché consumati d'abitudine senza pensare a quanto zucchero contengono: ad esempio, quanto zucchero c'è nel croissant che prendiamo al bar o nei nostri biscotti preferiti? In una cola o altre bevande zuccherate? E nel gelato? Nell'ultimo paragrafo di questo articolo potete farvi un'idea di quanto zucchero c'è in alcuni cibi e bevande comunemente consumati.

Allarme dell'OMS

La quantità di zucchero che si consuma è tale da essere uno dei fattori che hanno determinato l'aumento di malattie metaboliche non trasmissibili (NCD- Non Communicable Diseases), ovvero malattie che non si contraggono solo geneticamente, ma sono causate da stili di vita e alimentazione non corretti e, pertanto, prevenibili come le **malattie cardiovascolari** e il diabete. Per questo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha ritenuto necessario stabilire delle **Linee Guida** relative all'assunzione di **zucchero** che si propongono di raggiungere obiettivi importanti quali:

- Fermare la diffusione di diabete e obesità e ridurre del 25% le nascite premature dovute a malattie non trasmissibili (NCD) entro il 2025 (“Global Action Plan for NCDs 2013-2020”)
- Aumentare la consapevolezza e le azioni, per affrontare il problema dell'obesità in età pediatrica (“WHO's Commission on Ending Childhood Obesity”).

Le raccomandazioni che derivano dalle linee guida dicono di ridurre l'assunzione giornaliera di zuccheri semplici sotto la soglia del **15% delle calorie totali** introdotte in una giornata, sia negli adulti che nei bambini, di cui un terzo da **da zuccheri aggiunti**. Se consideriamo come fabbisogno energetico giornaliero nell'uomo adulto in media 2600 Kcal e nella donna 2000 kcal, il consumo di zuccheri semplici adeguato **non dovrebbe superare le 390 kcal/giorno nell'uomo e 300 nelle donne**. Ogni grammo di zucchero apporta circa 4 kcal: ciò si tradurrebbe, in pratica, nel consumare al giorno un massimo di circa **97 grammi di zucchero per l'uomo e 75 grammi per la donna**, salvo diverse indicazioni dietetiche dovute a particolari situazioni o malattie. Essi dovrebbero derivare prevalentemente da frutta, latte e cereali (che contengono piccole quantità di zuccheri semplici oltre agli amidi) e il meno possibile da zucchero aggiunto, in pratica il 5% dell'energia, quindi il 10% dagli alimenti che lo contengono naturalmente e il 5% quello aggiunto nelle preparazioni e bevande. Evidenze scientifiche hanno mostrato che i soggetti che assumono quantità inferiori di zuccheri rispetto alla media della popolazione hanno un peso corporeo inferiore di chi ne consuma dosi maggiori, inoltre, la maggiore assunzione si associa a un incremento ponderale sia negli adulti che nei bambini e, in particolar modo in questi ultimi, il rischio di sviluppare sovrappeso ed obesità in età scolare diventa molto probabile. Non dimentichiamo poi che a giovare

di questa riduzione non è solo il nostro fisico ma anche il nostro sorriso. Sono numerose le evidenze riguardanti lo **sviluppo di carie dentali** quando il consumo di zucchero è al di sopra del 15% dell'energia.

Ma il limite dettato dall'OMS è rispettato o superato?

In realtà varia da Paese a Paese ed è differente per fasce d'età. Prendiamo ad esempio alcuni Paesi europei: in Ungheria e Norvegia l'energia introdotta dagli adulti derivante da zucchero* è il **7-8%** di quella totale mentre in Spagna e Regno Unito arriva al **16-17%**. Nei bambini però l'assunzione è veramente preoccupante si va dal **12%** dell'energia in Danimarca, Slovenia e Svezia a quasi il **25% in Portogallo**. In Italia i dati pubblicati da IDEFICS, uno studio finanziato dalla Comunità europea che ha indagato sui consumi di 2.000 bambini con età media di 6 anni, ha rilevato che la percentuale di energia derivante dagli **zuccheri**, sia **aggiunti** che **naturalmente presenti negli alimenti**, raggiunge ben il **21%** dell'energia totale quotidiana: il doppio delle linee guida OMS!

*Monosaccaridi e disaccaridi (glucosio e fruttosio) e disaccaridi (saccarosio) aggiunti ad alimenti e bevande, più zuccheri naturalmente presenti in miele, sciroppi, succhi di frutta e concentrati di succhi di frutta.

A cosa dobbiamo prestare attenzione?

- Allo **zucchero “nascosto” in alimenti che molto spesso non vengono considerati “dolci”** come alcune salse: 1 cucchiaino di ketchup contiene circa 4 grammi (circa 1 cucchiaino) di zuccheri. Le verdure in scatola spesso contengono zuccheri aggiunti, anche se ora molti marchi propongono una versione che ne è priva. Tra gli yogurt preferire quelli non zuccherati o che non sono dolcificati con purea o sciroppi i frutta.
- **Al consumo di bevande zuccherate e ai succhi di frutta.** Una lattina di aranciata, cola o succo di frutta contiene mediamente 40 Kcal per 10 cl (in una lattina da 33 cl ci sono 6 cucchiaini di zucchero, 30g circa) pertanto basterebbe da sola a far superare più di un terzo i limiti giornalieri OMS del 50%. Attenzione soprattutto nei bambini perché troppo spesso queste bevande sono presenti nella loro alimentazione (anche durante i pasti principali), abitudine che si traduce in un forte fattore di rischio per l'obesità in età scolare.
- **All'abitudine di aggiungere zucchero** nelle bevande di uso quotidiano (es.: nel latte o nel caffè). Di solito una bustina contiene circa 5 grammi di zucchero, quanto un cucchiaino.
- **Al consumo di “dolci”.** Sarebbe meglio consumare raramente caramelle, torte, dolciumi, cioccolato, gelati. Moderare i dolci a una o due volte a settimana può essere l'obiettivo più importante per ridurre l'assunzione di zuccheri semplici aggiunti.
- **Al consumo di bevande alcoliche e cocktail** spesso contenenti sciroppi semplici o aromatizzati, bibite o mix di succhi dolci che possono essere serviti in bicchieri con il bordo zuccherato come i **cocktail** cosiddetti analcolici. Meglio un bicchiere di **vino** o una bevanda moderatamente alcolica miscelata con acqua o seltz insapore. Se vuoi prendere una bibita, scegline una dietetica ma, dopo il primo bicchiere, bevi acqua o tè non zuccherato o caffè normale.
- **Alle etichette e a come riconoscere gli zuccheri semplici dal nome.** Leggi l'elenco degli ingredienti e cerca termini come fruttosio, glucosio, monosaccaridi, lattosio, maltosio e saccarosio. Gli zuccheri semplici possono anche essere presenti nello zucchero grezzo, di canna, di barbabietola, zucchero a velo, melassa, zucchero integrale, sciroppo d'acero, sciroppo di canna da zucchero, succo di canna, zucchero invertito, sciroppo di malto e sciroppo di mais ad alto contenuto di fruttosio, concentrato di mela o uva.

Collaborazione scientifica

[Dott.ssa Erica Cassani, medico specialista in Scienza dell'Alimentazione](#)