

ALIMENTAZIONE

PERDERE PESO: COME DIMINUISCI LO ZUCCHERO



La maggioranza delle persone adora i cibi dolci quindi consuma quantità spesso elevate di zucchero aumentando il rischio d'ingrassare. Dal punto di vista energetico, un grammo di zucchero apporta 4 calorie (kcal) come le proteine e meno della metà delle calorie apportate dai grassi (9 kcal). Però, è proprio lo zucchero che porta spesso all'eccesso di energia squilibrando il **bilancio energetico**. Perché?

Gli zuccheri o **carboidrati** possono essere complessi come quelli provenienti da pasta, pane e cereali in genere, o semplici provenienti dalla frutta (fruttosio) dal latte (lattosio) e dallo zucchero da cucina (saccarosio) estratto in Europa principalmente dalla barbabietola da zucchero e nel resto del mondo dalla canna da zucchero. Lo zucchero, sia raffinato (bianco) o più o meno integrale (bruno) apporta sempre le stesse calorie. Lo zucchero da cucina, in quanto carboidrato semplice, viene utilizzato in fretta dall'organismo, mentre quelli complessi sono a lento rilascio.

Facilità di consumo

Gli zuccheri semplici, estratti dagli alimenti, hanno più facilità di essere consumati siano essi saccarosio, fruttosio o lattosio proprio perché "estratti" quindi concentrati e separati dagli altri nutrienti dell'alimento d'origine. Invece, quando vengono assunti insieme all'alimento originale, la loro percentuale calorica è ovviamente più bassa e il consumo meno facile perché con lo zucchero si mangiano anche fibre o grassi e soprattutto acqua, es.:

- Un cucchiaino di zucchero mediamente pesa 5 g e apporta 20 Kcal.
- Una mela da 150 grammi contiene circa 14 g di zuccheri per 56 Kcal.
- Un bicchiere di latte da 150 ml contiene 7,35 g di zuccheri pari a 29,4 Kcal.

E' evidente che mangiare una mela richiede un certo tempo così come bere 150 ml di latte, invece ingerire 5 o 10 grammi di zucchero con il caffè, il tè o con una bibita zuccherata è molto più facile e si ingeriscono senza nemmeno accorgersene. La facilità d'assunzione e il consumo inconsapevole sono tra le principali cause dell'uso eccessivo di zucchero.

Bisogno di zucchero

I ricercatori dell'Università di Princeton e altri studi hanno dimostrato che lo zucchero è una sostanza a cui il corpo si abitua fino a sentirne automaticamente il bisogno come una reale dipendenza. Il neuroscienziato Bart Hoebel ritiene che lo zucchero abbia effetti sul cervello molto simili a quelli provocati dagli stupefacenti. Queste constatazioni scientifiche derivano dal fatto che tra gli altri fattori lo zucchero attiva "la dopamina" e il cervello associa al gusto dolce dello zucchero uno stato di benessere ed euforia che fanno sì che mandi segnali di "bisogno di zucchero", questa è una delle cause che fa insorgere la voglia di "dolce" in momenti di stress o emozioni negative.

Energia e nutrienti essenziali

L'energia necessaria per vivere ci viene data dai macronutrienti (**carboidrati**, **proteine** e **grassi**) siano essi assunti in forma concentrata come lo zucchero, il burro o gli olii in genere, o contenuti negli alimenti che però non contengono solo macronutrienti, ma anche micronutrienti essenziali per la vita e la nostra salute. Gli alimenti di origine animale o vegetale non forniscono solo energia ma hanno funzioni molto più complesse e soprattutto indispensabili per la vita delle nostre cellule, es.: alcuni grassi fanno parte delle membrane cellulari altri hanno funzioni protettive; le proteine hanno funzioni plastiche e riparatrici; le **vitamine**, i **minerali** e gli oligoelementi hanno moltissime funzioni vitali e sono potenti antiossidanti; nei vegetali vi è anche un non nutriente la fibra utile per molte funzioni oltre ad agevolare il transito intestinale. I nutrizionisti consigliano un'alimentazione variata fatta di tutti gli alimenti, assunti con frequenza quotidiana o settimanale, al fine di ottenere un'**equilibrata e corretta alimentazione** che non abbia né carenze né eccedenze e faccia guadagnare salute. Nei casi in cui la "voglia" di zucchero sia particolarmente accentuata si può scegliere di sostituirlo con altri prodotti edulcoranti compreso i **dolcificanti**.

Quali calorie?

Le calorie dello zucchero da cucina sono definite "**vuote**" perché forniscono solo energia e nient'altro, è l'unico esempio di prodotto "concentrato" ricavato da alimenti oltre l'alcol; il burro non fornisce solo calorie ma anche vitamina D e A, l'olio extra vergine d'oliva vitamina E, sostanze antiossidanti e acidi grassi importanti; in altri prodotti estratti dagli alimenti come per esempio il burro di arachidi o lo sciroppo d'acero non troviamo solo macronutrienti che forniscono energia ma altri micronutrienti essenziali. Tutto ciò che è dolce contiene zucchero, ma non sempre fornisce solo calorie vuote. Nel latte troviamo il lattosio insieme a proteine ad alto valore biologico, nella frutta e in alcune verdure il fruttosio insieme a vitamine e sostanze antiossidanti, i cereali oltre allo zucchero (amido) apportano proteine e oligoelementi oltre alla fibra. Lo zucchero degli alimenti che apportano altri macro e micronutrienti non fornisce calorie vuote, ma "piene" in quanto accompagnate da nutrienti essenziali indispensabili per avere una buona salute.

Lo zucchero si beve

Varie bevande dal dolce sapore, fresche e anche dissetanti, contengono molte più calorie di quanto si pensi, però vuote, come detto.

- **Una cola piccola (250 ml) apporta 110 calorie (kcal).**
- **Un'aranciata (250 ml, bibita al sapore d'arancia) 100 Kcal.**
- **Acqua tonica zuccherata (250 ml) 100 Kcal.**

Spesso si fa più caso alle calorie contenute in una birra da 300 ml che apporta 125 Kcal piuttosto che alle calorie apportate da una bibita. Invece, in proporzione sono le stesse. Si crede anche che alcune bevande alcoliche (ad esempio il vino) apportino più calorie di quelle analcoliche e così molti preferiscono mettere in tavola bevande zuccherate anziché un bicchiere di vino da 125 ml che apporta mediamente 125 Kcal. Le bevande zuccherate sono particolarmente gradite a **bambini e adolescenti** che a tavola e durante il giorno possono berne quantità veramente troppo elevate. Ricordiamoci che mezzo litro di cola o aranciata o spuma ecc., mediamente apporta **250 Kcal vuote**; un piatto da 80 g di pasta al sugo di pomodoro apporta mediamente 360 Kcal che però contengono anche proteine, minerali e antiossidanti. Proviamo a immaginare una giornata media di una persona a cui piaccia il gusto dolce, senza una particolare dipendenza da zucchero, e valutiamo le calorie che introduce.

- **Un caffè al mattino, 2 dopo pranzo e cena con 2 cucchiaini di zucchero a tazzina apportano 120 Kcal.**
- **Una bibita da 250 ml al mattino o pranzo, e una il pomeriggio o cena apportano 220 Kcal.**

La quantità di zucchero complessiva apporta **340 Kcal al giorno, 2.380 a settimana, 10.200 al mese**. Se queste calorie, come spesso accade, sono in eccedenza rispetto all'energia che si consuma, la persona presa ad esempio potrebbe **umentare di peso fino a un chilo al mese**.

Lo zucchero che si mangia

Di zucchero sono fatte le caramelle, c'è zucchero nella cioccolata e in tutti i dolci. C'è zucchero aggiunto nei succhi di frutta anche quando l'etichetta riporta la dicitura "senza zucchero aggiunto". In certe preparazioni lo zucchero utilizzato si somma a quello contenuto nei vari ingredienti come accade ad esempio per il gelato che contiene anche latte e spesso anche frutta o nella crostata di frutta dove si trovano latte (lattosio) e zucchero (saccarosio) nella pasta frolla e la frutta della farcitura contiene (fruttosio) e anche zucchero se ricoperta di gelatina.

- Una porzione di crostata di frutta apporta mediamente 450 Kcal.
- Un piccolo gelato alla frutta apporta mediamente 250 Kcal.

Lo zucchero e la salute

L'eccesso di zucchero è stato per anni sottovalutato, negli ultimi decenni però la scienza medica ne ha messo in evidenza i rischi per la salute. Uno studio dei ricercatori dell'università della California a San Francisco ritiene che lo zucchero rappresenti un rischio per la salute contribuendo a circa 35 milioni di morti nel mondo ogni anno. Gli studiosi ritengono che debba essere considerato sostanza potenzialmente tossica come il tabacco e l'alcool. I ricercatori sono arrivati alla conclusione che vista la diffusione di diabete e obesità siano da prendere in considerazione regolamenti restrittivi come una sovrattassa su tutti gli alimenti e bibite che contengono quantità eccessive di zucchero aggiunto, o apportino solo calorie vuote.

In Italia e in altri paesi dove l'obesità infantile è diventata una pandemia, si sono presi provvedimenti per non introdurre nelle scuole bevande zuccherate e sostituire alcune preparazioni con la frutta. Alcuni stanno pensando di proibire la vendita di prodotti dolci con limiti di età. Lo zucchero non si limita ad aumentare il rischio di diabete, sindrome metabolica, iper e ipoglicemia, reflusso gastroesofageo e malattie cardiovascolari, ma è associato anche al cancro, infatti le raccomandazioni del WCRF (World Cancer Research Fund) includono di evitare il consumo di bevande zuccherate perché apportano calorie vuote e non producono senso di sazietà, mentre si raccomanda di non assumere ogni giorno alimenti ad alta densità calorica, ma moderarne l'assunzione settimanale o mensile.

10 suggerimenti per diminuire lo zucchero

I dolci e gli alimenti zuccherati non debbono essere discriminati o banditi dalla dieta quotidiana, ma debbono essere assunti con consapevolezza cercando di inserirli nell'alimentazione variata di ogni giorno. Un corretto e salutare stile di vita deve comprendere anche un'attività fisica costante che aiuta anche a consumare le calorie in eccesso. Chi sta ingrassando o ha tendenza ad ingrassare e rileva un consumo eccessivo di zucchero può adottare i seguenti suggerimenti:

1. Riducete le porzioni, utilizzando piatti, ciotole o tazze più piccole e dividete in due le paste troppo grandi.
2. Quando si ha sete o durante i pasti principali è consigliabile bere acqua, nel caso in cui si voglia bere qualcosa di dolce scegliere succhi di frutta e bevande 100% di frutta, senza zuccheri e/o sciroppi aggiunti.
3. Evitate i cereali dolci o contenenti frutta disidratata come cereali o barrette (uvette, banana, frutti di bosco) perché hanno perso l'acqua ma lo zucchero è rimasto.
4. Evitate che il consumo di caramelle, croccanti, cioccolata e dolcetti da tasca diventi un'abitudine e consumateli solo in occasioni speciali.
5. Per snack o merenda realizzate preparazioni di frutta fresca matura, quindi dolce, accompagnata con proteine come Yogurt o frullati alla frutta senza aggiungere zucchero.
6. Fate i biscotti e le ciambelle in casa utilizzando poco zucchero all'interno e una leggera spolverata di zucchero vanigliato all'esterno, dolcifica di più con minori quantità dello zucchero interno alla preparazione.
7. A colazione scegliete cereali con basso contenuto di zucchero o meglio ancora il classico pane con la

marmellata.

8. In caso di stress o se avete voglia di zucchero mangiate frutta o anche bevande e snack **dolcificati con edulcoranti** senza calorie.
9. Premiate i bambini con un abbraccio o parole gentili, o anche con piccoli giochi o adesivi che gratificano e non si mangiano, evitate di abituarli al sapore dolce.
10. La corretta alimentazione inizia dalla spesa, non acquistate alimenti e bevande zuccherati che contengano solo calorie vuote.