

COMUNICATI STAMPA

ARRIVA LO ZUCCHEROMETRO

(Desenzano del Garda, 21 ottobre 2020)

Durante le feste di Natale aumenta il consumo dolci quindi di zucchero, che è già pericolosamente eccessivo nei bambini e adolescenti. In aiuto a genitori e pediatri è stato realizzato un tool che consente di calcolare lo zucchero che ogni giorno si consuma rispetto a quello che si dovrebbe consumare, proponendo delle alternative sane e con meno zucchero.

Lo Zuccherometro (calcolatore quotidiano di zucchero) è un tool fruibile da smartphone, tablet o PC realizzato dai nutrizionisti e pediatri impegnati nel servizio di Educazione Nutrizionale Grana Padano, il settore del Consorzio Grana Padano che promuove e diffonde da oltre dieci anni i principi dell'equilibrata alimentazione. L'innovativo programma, di supporto a pediatri, scuole e famiglie, potrà essere utilizzato dal medico e dal dietista nell'ambito dell'anamnesi alimentare, in aula come strumento didattico e in famiglia per guidare il genitore verso una scelta più responsabile degli alimenti per i propri figli, al fine di combattere il consumo eccessivo di zucchero che compromette la salute dei nostri ragazzi e prevenire malattie gravi come l'obesità e il diabete.

Lo **Zuccherometro** è già disponibile sul sito, <https://www.educazionenutrizionale.granapadano.it/it/zuccherometro/> nel settore APP e DIETE si potrà così calcolare quanto zucchero consumano i nostri figli, compreso quello assunto durante le feste di Natale.

Con un semplice click sugli alimenti che si consumano quotidianamente e dopo aver indicato la quantità, il tool somma gli zuccheri semplici consumati in una giornata da maschi e femmine da 2 a 17 anni, misurando sia lo zucchero naturalmente presente nell'alimento, sia quello aggiunto durante le lavorazioni dei prodotti da forno, gelati, creme, etc., come saccarosio e fruttosio. Dopo aver esposto la somma dei cucchiaini di zucchero consumati in una giornata, il programma la confronta con la quantità di zucchero che invece si dovrebbe assumere secondo i LARN (Livelli di Assunzione di Riferimento per la Popolazione Italiana) stilati dalla SINU (Società Italiana di Nutrizione Umana). Questa prima informazione meraviglierà molti genitori! Lo **Zuccherometro** non si limita a mettere in guardia per l'eccessivo consumo di zuccheri, ma fornisce gratuitamente all'utente un manuale in pdf che propone alimenti alternativi più salutari e con meno zucchero, comprese ricette semplici da fare in casa, oltre a note utili per conoscere meglio l'alimento e i limiti di consumo.

Il Prof. Claudio Maffeis, ordinario di Pediatria dell'Università di Verona, afferma: *"Oltre all'eccessivo consumo di zucchero, un grande problema che osserviamo da molto tempo, in questi ultimi anni è aumentata l'assunzione di fruttosio aggiunto a bevande e cibi. Questo contribuisce alla comparsa di fegato grasso e all'aumento dei livelli circolanti di lipidi ed è stato indicato come uno dei fattori che promuovono l'eccesso di peso e la sindrome metabolica."* Continua poi il Professore: *"Quindi bene la frutta fresca, ma attenzione al saccarosio (zucchero comunemente inteso nonché disaccaride, cioè glucosio + fruttosio) che viene solitamente aggiunto a bevande e cibi, al fruttosio utilizzato per dolcificare alcune bevande e ai succhi di frutta o cibi confezionati."*

Secondo i LARN, il consumo di zuccheri (presenti negli alimenti e aggiunti) andrebbe limitato a quantità inferiori al 15% dell'energia introdotta giornalmente, quindi un bambino maschio di 8 anni dovrebbe mediamente consumare non più di 7-8 cucchiaini di zucchero in un giorno, compreso quello naturalmente contenuto nell'alimento. Un apporto elevato di zuccheri, cioè maggiore del 25% dell'energia giornaliera totale, è da considerarsi potenzialmente legato a eventi avversi sulla salute. Secondo la SINU e i pediatri della SIEDP (Società Italiana di Endocrinologia e Diabetologia Pediatrica), infatti, è importante limitare il consumo di bevande e alimenti formulati con fruttosio e sciroppi di mais ad alto contenuto di fruttosio, oltre che ridurre l'uso del fruttosio come dolcificante.

Come afferma il Professor Maffeis, presidente SIEDP, è bene favorire l'utilizzo di zucchero naturalmente contenuto negli alimenti, ad esempio il fruttosio nella frutta fresca o il lattosio nel latte, ma bisogna limitare quello aggiunto e per dolcificare preferire miele e saccarosio al fruttosio.

L'iniziativa del Consorzio Grana Padano è un importante contributo alla lotta contro l'eccessivo consumo di zucchero dei nostri figli, fenomeno purtroppo in costante crescita a causa della poca conoscenza di quanto zucchero ci sia in alimenti e bevande di uso quotidiano. Lo **Zuccherometro** è già disponibile sul sito, nel settore APP e DIETE <https://www.educazionenutrizionale.granapadano.it/it/zuccherometro/> si potrà così calcolare quanto zucchero consumano i nostri figli, compreso quello assunto durante le feste di Natale.

PER INFORMAZIONI ALLA STAMPA:

Marco Fanini - Ufficio stampa ENGP

Telefono: 339 6668750 oppure 340 7773887

Email: press@educazionenutrizionale.granapadano.it

Mirella Parmeggiani - Coordinamento ufficio stampa

Email: m.parmeggiani@granapadano.com - Telefono: 335-7835097