

GENITORI

## GLI ZUCCHERI



Gli zuccheri sono indispensabili per moltissime funzioni nell'organismo dei bambini, si trovano in tanti alimenti in forme e tipologie diverse, ma quanti e quali zuccheri dovrebbero consumare i nostri figli? Come deve comportarsi il genitore al supermercato?

### Cosa sono e a cosa servono?

Gli zuccheri, anche detti **carboidrati**, sono **nutrienti fondamentali** per permettere alle cellule dei bambini di **produrre energia**, apportando **4 kcal** per grammo.

Se i bambini non introducono la quantità di carboidrati di cui hanno bisogno, nel loro organismo avviene una reazione chimica chiamata **chetosi**, che consiste nell'utilizzo di molecole di grasso per produrre **corpi chetonici**, cioè molecole che possono essere utilizzate dalle cellule in sostituzione dello zucchero. Questa risposta patologica passeggera dell'organismo è nota con il nome di **acetone**.

### In quali alimenti si trovano?

Esistono due grandi categorie di carboidrati: i **carboidrati complessi**, ovvero quelli a più lenta **digestione**, e i **carboidrati semplici**, il cui assorbimento nell'organismo avviene rapidamente.

- Le fonti di **carboidrati complessi** sono gli **alimenti a base di cereali e patate**: ad esempio la pasta, il pane, i risotti, la polenta, gli gnocchi, il purè, i prodotti da forno come cracker e grissini, pizze e focacce, etc. In questi casi, è bene alternare i cereali raffinati con i **cereali integrali**, tuttavia, questi ultimi, vanno introdotti nell'alimentazione del bambino dopo i 12 mesi e consumati con moderazione fino ai 24 mesi.
- Le fonti di **zuccheri semplici** sono invece **la frutta, il latte** e tutti i cibi che contengono zucchero aggiunto, come i **dolci** (gelati, cioccolato, biscotti, torte, caramelle, etc.) e le **bevande zuccherate** (bibite, **succo di frutta**, tè freddo, etc.). Tra i derivati del latte, lo zucchero si trova nel formaggio fresco, nel burro e nella panna, mentre nello **yogurt** e nei formaggi stagionati è presente solo in minime quantità. In particolare, il Grana Padano DOP è **naturalmente privo dello zucchero del latte**, perciò può essere consumato in tranquillità da tutti i bambini e i ragazzi **intolleranti al lattosio**.

### Quanti e quali zuccheri per i bambini?

Le necessità energetiche del bambino devono essere soddisfatte per il **55-60% delle calorie totali** da alimenti contenenti carboidrati: principalmente da **carboidrati complessi** e, in minima parte, da zuccheri semplici, preferendo sempre alimenti che li contengono naturalmente come **frutta e latticini**. Ricordiamo che un consumo eccessivo di zuccheri semplici può far aumentare il rischio di **carie dentaria, obesità e diabete di tipo 2**.

### Quantità consigliate di zuccheri

Le quantità di cibo di cui un bambino ha bisogno dipendono dalla fase di sviluppo, dall'età, dall'altezza e dall'**attività fisica** svolta. Ogni bambino ha le sue esigenze.

Per i carboidrati è importante che i complessi siano presenti **ad ogni pasto**, altrimenti, come specificato in precedenza, vi è il rischio di acetone, mentre i carboidrati semplici devono essere limitati il più possibile. Per raggiungere questo obiettivo, tutti i membri della famiglia devono seguire un'alimentazione varia ed **equilibrata**.

#### **Cibi ricchi in carboidrati da consumare ogni giorno:**

- Pasta di semola, riso, orzo, farro, polenta di mais, quinoa, grano saraceno, etc.
- Pane.
- Patate (evitare quelle fritte).
- Frutta fresca.

#### **Cibi ricchi in carboidrati da consumare con moderazione:**

- Miele.
- Frutta disidratata.
- Pizette o focacce.
- Cracker e fette biscottate.
- **Gelato** o **cioccolato** (uno a settimana).

#### **Cibi ricchi in zuccheri semplici da consumare molto raramente:**

- Bibite zuccherate (es. cola, aranciata, tè freddo, etc.).
- Succo di frutta.
- Caramelle e gomme da masticare.
- Merendine e biscotti.
- Zucchero da cucina: andrebbe utilizzato solo per preparare torte o biscotti caserecci, quindi massimo una volta alla settimana. Esistono, inoltre, molte torte o biscotti caserecci le cui ricette non prevedono l'utilizzo di zucchero, pur essendo gradevolmente dolci.

Per scoprire **quanto zucchero** mangia ogni giorno il tuo bambino, usa il nostro **zuccherometro**.

#### Come comportarsi al supermercato

- Dai sempre il buon esempio! I genitori dovrebbero evitare di comprare e mangiare cibi che non sono benefici per i bambini.
- Controlla gli ingredienti **in etichetta**: sono elencati in ordine decrescente di quantità presente nel prodotto. Se lo zucchero è il primo della lista ingredienti, sicuramente ci sarà un eccesso di zuccheri.
- Ricorda che esistono tanti "sinonimi" di zucchero: sciroppo di glucosio-fruttosio, miele, succo di mela da concentrato, sciroppo di riso, sciroppo d'acero, saccarosio, fruttosio, destrosio, zucchero d'uva, succo d'agave, estratto di malto d'orzo o di mais, zucchero di canna o integrale.
- Caramelle e merendine sono posizionate strategicamente negli scaffali più bassi dove possono essere viste dai bambini e afferrate con più facilità, quindi tieni sott'occhio il bambino durante la spesa.
- Preferisci sempre frutta fresca e di stagione, avrai una maggior qualità nutrizionale e un sapore più gradevole.
- Alterna prodotti con farina raffinata (come pane e pasta bianca) a prodotti con farina integrale (come pane e pasta integrale).

#### Autori

*Collaborazione scientifica:*

**Dott.ssa Erica Cassani**, medico specialista in Scienze dell'Alimentazione

*Supervisione scientifica:*

**Dr.ssa Micaela Gentilucci**, Dietista Nutrizionista Pediatrica