GLI ZUCCHERI

I più comuni sono	Quali cibi e bevande li contengono
GLUCOSIO	Miele: contiene fruttosio e glucosio
FRUTTOSIO	Frutta: contiene fruttosio e glucosio
LATTOSIO (glucosio + galattosio)	Latte: contiene lattosio
SACCAROSIO (glucosio + fruttosio)	È lo zucchero da cucina

Gli zuccheri sono carboidrati semplici perché costituiti da solo una o poche molecole

GLI ZUCCHERI «LIBERI» secondo la definizione dell'OMS

Sono
- ZUCCHERI AGGIUNTI nella preparazione casalinga o industriale di cibi e bevande
- ZUCCHERI DEL MIELE
- ZUCCHERI DEI SUCCHI DI FRUTTA

LE «SORPRESE»

Gli alimenti elencati sono alcuni esempi di cibi che contengono molti più zuccheri di quanto solitamente si pensi, oppure di quelli che ci sorprendono per il fatto, come succede, si crede che non ne contengano affatto, inoltre ne hanno una «sopra» modesta (quasi). Teniamo presente che un cucchiaio di zucchero (saccarosio) equivale a circa 5 grammi, 20 Kcal. I valori sono espressi per porzioni, specificando la quantità

ALIMENTO	Sorbetto al limone confezionato	Bevanda tipo aranciata o cola (valori medi)	Acqua tonica*	Succo di frutta confezionato (albicocca e pera)	Energy drink*	Yogurt da bere (fragola)*	Bevanda confezionata a base di tè*	Succo di mela*	Cioccolato fondente	Bastoncini di crusca di frumento* (da colazione)	Mais dolce in scatola sgocc.	Panino di grano duro* (confezionato)	Salsa Tomato ketchup	Crackers alla soia	Salsa di soia
PORZIONE	1 sorbetto (100 g)	Una lattina (330 cc)	Una lattina (330 cc)	200 ml	Una lattina (250 ml)	Bottiglietta monouso (200g)	Bicchierino (200 ml)	200 ml	8 quadretti piccoli (30 g)	40 g	Una porzione (100 g)	Un panino (70 g)	Un cucchiaio (14 g)	Un pacchettino (25 g)	Un cucchiaio (6 g)
Carboidrati (grammi)	34,2	34	29	29	27,5	26,8	22	19	14,9	19,2	19,5	32,8	3,4	16,9	0,5
di cui ZUCCHERI (grammi)	34,2	34	29	29	27,5	24,8	20	18	14,9	7,2	4,3	4	3,2	1,6	0,5
Proteine (grammi)	0,9	tracce	0	0,6	0	6	0	0,4	2	5,6	3,4	7,4	0,3	3,3	0,5
Grassi (grammi)	tracce	0	0	0,2	0	2,6	0	0	10	1,4	1,3	4	tracce	2,9	0
Energia (kcal)	132	127	112	112	112	154	88	78	154	134	98	201	14	103	4

Valori ripresi da dati INRAN; * valori ricavati dalle etichette nutrizionali

D'ARCO

Le perplessità Non è utile, anzi è rischioso, focalizzare l'attenzione solo su un unico componente dell'alimentazione

Indicazioni da interpretare con misura

Le restrizioni severe sono necessarie soltanto in specifici casi

Le nuove indicazioni dell'OMS hanno riacceso il dibattito intorno agli zuccheri e, accanto a chi invoca l'adozione di drastiche misure contro questi componenti della dieta (ricordiamo che stiamo parlando degli zuccheri aggiunti ai cibi e alle bevande per dolcificarle, oltre che agli zuccheri del miele e dei succhi di frutta), c'è anche chi esprime alcune perplessità su campagne di questo tipo e, prima ancora, sulla valutazione degli studi che hanno portato gli esperti dell'OMS a proporre una riduzione decisamente più severa che in passato di questi zuccheri. Di questo parere Andrea Ghiselli, dirigente di ricerca Centro ricerca alimenti e nutrizione, che commenta: «Secondo quanto riportato in letteratura, appare assai improbabile che gli zuccheri possano aumentare il rischio di carie dentale se si pratica una corretta e regolare igiene orale, mentre, al contrario, in sua assenza, anche alcuni amidi, e non solo gli zuccheri, possono contribuire al suo sviluppo».

«Per quanto invece riguarda l'obesità — continua Ghiselli — dalla letteratura emerge ben chiaro che la riduzione degli zuccheri non si traduce automaticamente in una diminuzione del peso, anzi alcuni studi suggeriscono addirittura il contrario. Per poter avere un effetto positivo è necessario che tale riduzione si accompagni a una riduzione complessiva delle calorie. In altre parole, se si sostituisce uno snack dolce con uno che, seppure senza zucchero, ha lo stesso apporto calorico, che beneficio si potrà averne in termini di peso?».

«Infine, — continua Ghiselli — focalizzando l'attenzione su un unico ingrediente (una volta i grassi, una volta gli zuccheri) si corre il rischio di perdere di vista la totalità della dieta e in particolare l'apporto calorico complessivo o, peggio ancora, lo stile di vita nella sua totalità».

> **Sulla bilancia**
> Se sostituiamo uno snack dolce con uno salato di pari calorie, non avremo benefici sul peso

«In questi anni, si è assistito spesso a una demonizzazione degli zuccheri — aggiunge Marcello Ticca, vicepresidente della Società italiana di scienza dell'alimentazione —. In realtà, un consumo moderato è perfettamente compatibile con una buona salute. Come del resto emerge anche dalle raccomandazioni italiane più recenti rivolte alle persone sane (Larn, Livelli di assunzione di riferimento di nutrienti, del 2012) che, a questo riguardo, dicono solo che le calorie apportate complessivamente dagli zuccheri devono rimanere al di sotto del 15% rispetto alle calorie totali. E, sempre nei Larn, si afferma che soltanto superare il 25% delle calorie totali con gli zuccheri è potenzialmente legato a eventi avversi per la salute. In quest'ottica è logico che, quando, e se, serve operare una riduzione — e non si deve trattare di una regola generale da imporre a tutti — si provvederà a limitare l'assunzione degli zuccheri aggiunti a cibi e bevande, salvaguardando invece quella degli zuccheri presenti naturalmente nella frutta (dal 7 al 17 %), negli ortaggi (dal 2 all'8 %), nel latte (5%) e nei legumi (dal 2 al 4% in quelli freschi). Tutti alimenti il cui consumo va promosso e raccomandato».

> **Programma**
> Per rendere più facile la riduzione, c'è già un'intesa fra ministero e aziende alimentari

«A questo riguardo — prosegue Ticca — va anche aggiunto che, per rendere più facile questa riduzione, si è già provveduto a stendere un protocollo d'intesa fra il ministero della Salute e le aziende produttrici, con l'accordo di diminuire progressivamente e in tempi brevi la quantità di zuccheri (ma anche di sodio e di grassi totali, saturi e trans) in tutta una serie di prodotti industriali, come cereali da prima colazione, snack salati, succhi e nettari, soft drink».

Poiché il sapore dei cibi è un fattore determinante nelle nostre scelte, non c'è il rischio che la raccomandazione di ridurre gli zuccheri si traduca in un aumento del consumo di dolcificanti? E questo è auspicabile? «Nei casi in cui — risponde Ticca — si debbano per motivi clinici limitare gli apporti calorici (come, per esempio, nelle persone obese e sovrappeso o in chi è spiccatamente sedentario), e quindi anche gli "zuccheri aggiunti", un modesto e oculato ricorso agli edulcoranti, praticamente privi di calorie, potrà essere utile per gratificare il palato, aiutando così l' adesione alla dieta prescritta».

E per i bambini che cosa consigliare? Com'è noto, quelli italiani sono ai primi posti nel mondo per eccesso ponderale: qual è il ruolo degli zuccheri? «Dagli studi oggi disponibili — commenta Claudio Maffeis, professore di Pediatria, Università di Verona — non è emerso uno specifico nutriente, o tipo di alimento, causa di obesità nei bambini italiani. È il cronico squilibrio tra energia consumata e ingerita (anche poche decine di calorie in più al giorno, ma per mesi e anni) il vero responsabile dell'epidemia di obesità tra i giovanissimi. Prestare attenzione alle quantità di zuccheri è certamente importante, come del resto per tutte le altre fonti caloriche. In questo ha un ruolo fondamentale l'azione educativa che può svolgere il pediatra nei confronti della famiglia, sia per quanto riguarda l'alimentazione, sia per quanto riguarda l'attività fisica, assai carente in bambini e adolescenti».

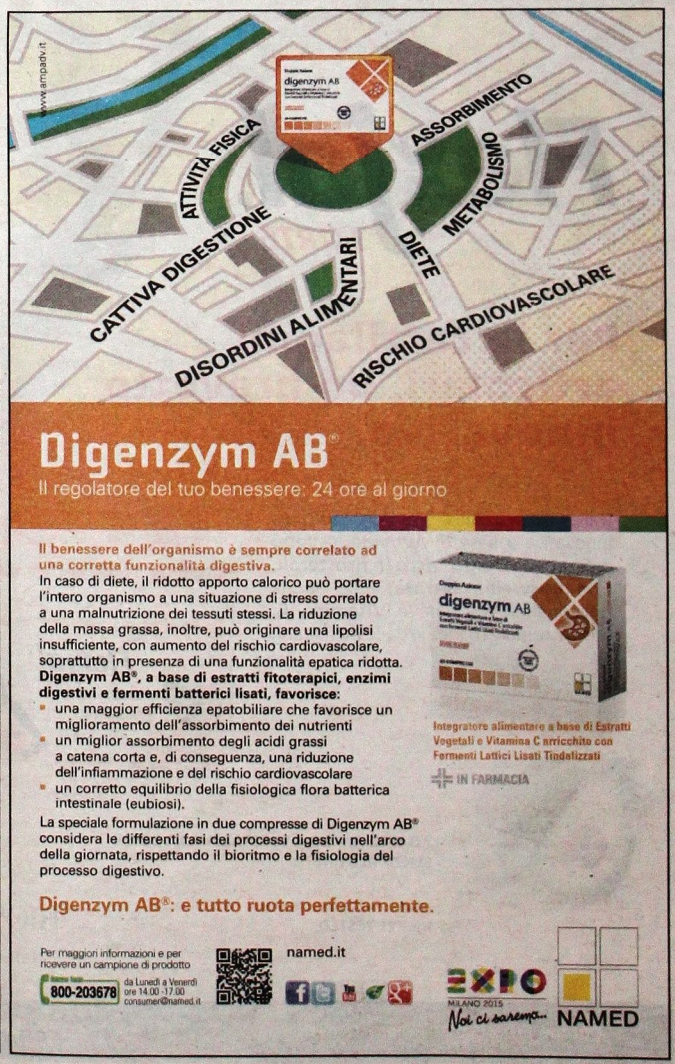
Ci sono altre avvertenze utili riguardo agli zuccheri? «È importante considerare — chiarisce Maffeis — che la velocità di assorbimento degli zuccheri si riduce se sono "mescolati" ad altri nutrienti (fibra, grassi, proteine). Quindi meglio assumere alimenti contenenti zuccheri all'interno di un pasto completo, piuttosto che lontano dai pasti. Altro consiglio: limitare l'uso di fruttosio, ma non quello assunto con la frutta intera, bensì quello usato come dolcificante in alimenti e bevande» (*si veda nella pagina accanto, nell'articolo in basso*).

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Tabelle nutrizionali Quello che già c'è e quello che presto ci sarà

Impariamo a leggere le etichette per fare i conti giusti

Per moderare il consumo di zuccheri è importante sapere esattamente dove li troviamo. Ma come riconoscerli in etichetta? «Le fonti di zuccheri semplici possono essere varie — ricorda Dario Dongo, esperto di diritto alimentare —. Ci sono: zucchero e cioè saccarosio, fruttosio, miele, sciroppo di glucosio, malti e molti altri. Soffermarsi sulla natura di questi ingredienti può essere utile per una valutazione "qualitativa". Tuttavia, è la tabella nutrizionale presente in etichetta che ci permette di sapere "quanti" zuccheri ci sono in un prodotto. Le nuove etichette che la includono, a partire dal 14 dicembre 2014, dovranno infatti riportare il valore degli zuccheri semplici contenuti in 100 g/ml di prodotto: prima di questa data le tabelle possono riportare semplicemente i carboidrati senza specificare gli zuccheri che ne sono parte».

E quando c'è scritto "senza zucchero" significa davvero che non ci sono zuccheri? «La dicitura "senza zuccheri" e ogni altra indicazione che abbia lo stesso significato per il consumatore — precisa Dongo — è consentita, secondo il regolamento CE 1924/06, solo se il prodotto contiene non più di 0,5 g di zuccheri per 100 grammi o 100 millilitri. Viceversa, la dicitura "senza zuccheri aggiunti" è ammessa se il prodotto non contiene zuccheri o altri ingredienti usati per dolcificare il prodotto (es. sciroppo di mais), al di fuori dei cosiddetti edulcoranti. Se l'alimento contiene naturalmente zuccheri, sull'etichetta deve essere presente l'indicazione: "contiene in natura zuccheri". Leggendo le etichette, ci si stupirà nel vedere quanti siano i prodotti, anche non dolci, che includono fra i loro ingredienti gli zuccheri: zuppe , prosciutti cotti, salse, pane confezionato. «Gli zuccheri — chiarisce a questo proposito Elena Vittadini, professore di tecnologie alimentari all'Università di Parma — sono usati in molti prodotti non solo per dolcificare, ma anche per altre proprietà . Per esempio, favoriscono la conservazione degli alimenti. Lo zucchero, infatti , lega l'acqua e ne riduce la disponibilità per i microorganismi "cattivi" che ne hanno bisogno per la loro proliferazione. Gli zuccheri servono poi per consistenze particolari (gelati, zucchero filato, caramelle dure) o la formazione di aromi, partecipando alle reazioni chimiche che avvengono, ad esempio, durante la cottura di pane, biscotti. Gli zuccheri, inoltre, fungono da nutrimento a microorganismi "buoni", permettendo la produzione di prodotti fermentati come yogurt, birra, vino, formaggi, pane, salame».

© RIPRODUZIONE RISERVATA