

# Ma lo zucchero fa davvero male?



## Cibo per la mente

Professor **Marcello Ticca**, libero docente in Scienze dell'alimentazione e vice presidente della Società italiana di scienze dell'alimentazione ([www.sisalimentazione.it](http://www.sisalimentazione.it))



### Il suo consumo ha colpe marginali nello sviluppo di varie patologie.

Non esiste nessuna valida prova scientifica che un uso moderato di zuccheri semplici, compreso il saccarosio, possa facilitare la comparsa di tumori o malattie metaboliche quali diabete, obesità, aterosclerosi. Fa eccezione la carie dentaria, peraltro facilmente prevenibile con una corretta igiene orale. I rischi derivano solo dall'eccesso e infatti nessuna autorità scientifica al mondo consiglia di escluderli, ma semplicemente di limitarli per non alterare gli equilibri della dieta.



### Non esiste un valido motivo per evitarne l'utilizzo.

Basta limitarli al 10 per cento circa delle calorie quotidiane. I Larn (Livelli di assunzione di riferimento per la popolazione italiana), aggiornati di recente dalla Società italiana di nutrizione umana, indicano che gli zuccheri totali (la somma di quelli naturalmente presenti in cibi fondamentali come frutta, ortaggi e latte e di quelli aggiunti a tavola) possono fornire fino al 15 per cento delle calorie giornaliere. Viene precisato che solo un consumo superiore al 25 per cento è «potenzialmente legato a eventi avversi per la salute».



### È la benzina di muscoli e cervello.

I carboidrati cooperano per mantenere nell'organismo i giusti livelli di glucosio indispensabili, ad esempio, per il funzionamento del tessuto nervoso e degli eritrociti e come fonte di energia prontamente utilizzabile dai muscoli.



### Conta il carico glicemico dei pasti.

Più che per la quantità di zuccheri, ogni cibo va valutato per la velocità con cui fa aumentare la glicemia nel sangue. Questo non significa escludere i cibi a più alto indice glicemico, ma soltanto aver cura di consumarli più raramente e in dosi minori.

Conta molto  
la quantità  
assunta  
ogni  
giorno