

SALUTE

Lo trovi ovunque e nei cibi meno sospetti, troppo fa malissimo ma anche privarsene non va bene... Scopri qui quanto ne puoi consumare e come puoi sostituirlo, restando in forma e in salute

ZUCCHERO

PRENDI QUELLO BUONO, ELIMINA IL RESTO!

C'è chi lo considera un killer silenzioso che, zitto zitto, ti rovina la salute oltre alla linea ma, come sempre accade praticamente per ogni alimento, le cose non stanno proprio in questi termini.

Il nostro organismo ne ha bisogno ma il suo uso eccessivo lo rende più pericoloso di un cecchino! Ridurne il consumo è il primo passo ma non è semplice come potrebbe sembrare. Infatti, i cibi che contengono zucchero sono molti di più di quelli che potresti credere...

Attento agli "insospettabili"

Forse pensavi che bastasse eliminare i dolci, bere il caffè amaro oppure, eliminare le più celebri bibite gassate sul mercato per sentirti a posto con la tua coscienza ma dobbiamo deluderti. **Lo zucchero è ovunque!**

E rischi di abusarne fin dalla prima colazione! Si trova nel mix di cereali che metti nella tazza al mattino e nel pane industriale come quello del toast. È presente negli yogurt aromatizzati alla frutta e lo trovi anche nelle bibite

di PAOLA SCACCABAROZZI con la consulenza di **Raffaella Cancellò**, nutrizionista dell'Istituto Auxologico Italiano di Milano e di **Marcellino Monda**, fisiologo della nutrizione e direttore del reparto di Dietetica Alimentazione e Medicina dello Sport dell'Università degli Studi della Campania Vanvitelli di Napoli

gassate più insospettabili come quelle dal gusto amarognolo, come l'acqua tonica o gli analcolici. Non solo. Ce n'è tantissimo persino nella salsa ketchup, nei sughi e nelle salse industriali che spalmi sul pane all'aperitivo. La sera te lo ritrovi nella zuppa pronta che ti cucini convinto che sia l'alimento più sano del mondo. Anche gli insospettabili legumi, conservati in latta o brick, ne contengono. E gli affettati? Credevi che con loro l'unica tua preoccupazione fosse legata all'eccesso di sale e, invece no: lo zucchero si trova anche nei salumi!

Non perdere di vista l'etichetta

Per capire quanto zucchero è contenuto nel cibo basterebbe controllare gli ingredienti riportati sull'etichetta ma, senza una laurea in chimica, ben pochi riuscirebbero a decifrare le sigle e i nomi insoliti con cui compare. Quindi a meno che tu non ti senta a tuo agio con termini astrusi come *Acesulfame di potassio* (E950), *Eritritolo* (E968) o *Xylitolo* (E967), destreggiarti tra le corsie del supermercato con cognizione di causa sarà molto difficile.

Decisamente più facile destreggiarsi invece, tra le 3 diciture "a basso contenuto di zuccheri", "senza zuccheri" e "senza zuccheri aggiunti" che spesso trovi sulle confezioni.

Questa distinzione è regolata dal Ministero della Salute che distingue così gli alimenti:

- **A basso contenuto di zuccheri:** contengono non più di 5 g di zuccheri per 100 g per i solidi e 2,5 g per 100 ml nel caso dei liquidi.
- **Senza zuccheri:** sono presenti non più di 0,5 g per 100 g o 100 ml.
- **Senza zuccheri aggiunti:** non ne contiene e non viene sostituito da nessun altro prodotto utilizzato per le sue proprietà dolcificanti.
- Se l'alimento li contiene naturalmente si deve riportare sull'etichetta: **"contiene naturalmente zuccheri"**.

Dopo questa prima distinzione sappiamo già cosa ti stai chiedendo: **perché ci sono tanti prodotti con la scritta "senza zucchero" ma che poi, al palato, risultano molto dolci?** Il mistero è presto svelato. È possibile dolcificare senza ricorrere agli zuccheri che abbiamo citato fino a ora utilizzando

do i cosiddetti edulcoranti, sostanze regolate delle autorità competenti in tema di sicurezza alimentare, sia nazionali sia dell'Unione Europea. Aggiunti al cibo in sostituzione dello zucchero, gli edulcoranti, devono essere aggiunti in dosi davvero minime poiché hanno un potere dolcificante decisamente superiore.

I più comuni sul mercato sono:

● **aspartame** (presente nei mercati UE dal 1983) ha un potere dolcificante 150/200 volte maggiore allo zucchero.

● **stevia** (usata fin dal 2011 nell'Unione Europea) è 200/300 volte più dolce.

● **neotame** (usato in UE dal 2010) ha un potere dolcificante addirittura 7.000-13.000 volte superiore.

Gli edulcoranti sono spesso utilizzati per dolcificare gli alimenti o le bibite senza aumentarne eccessivamente le calorie dato che la loro caratteristica principale, oltre a dolcificare, è quella di essere a basso contenuto calorico e di essere poco assorbibili dall'intestino.

QUANTO NE POSSIAMO CONSUMARE?

Destreggiarsi tra sigle, termini strani e zuccheri "nascosti" negli alimenti più insospettabili, è un incubo visto che è praticamente impossibile quantificare in maniera precisa la dose di zucchero che assumiamo. L'indicazione dell'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) è quella di non superare il 10% delle calorie giornaliere.

Il consiglio è di limitare al massimo il consumo di caramelle, bibite, dolci, ma anche di cibi industriali e lavorati, preferendo il consumo di frutta e una dieta varia e ricca di fibre (verdure, cere-

ali integrali). Fatto questo non sarà certo il cucchiaino di zucchero che metti nei tuoi due o tre caffè quotidiani a farti male.

MA CHE COSA VUOL DIRE CHE LO ZUCCHERO FA MALE?

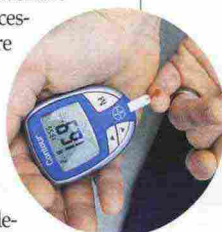
■ Può provocare aumento di peso e grasso corporeo perché la cellula adiposa (di grasso) è avida di zuccheri.

■ Assumerne troppo può causare iperglicemia e portare al diabete. Quando si soffre di diabete il valore relativo allo zucchero nel sangue si alza. È ciò che avviene quando si riscontrano valori di glicemia a digiuno superiori a 126 mg/dl (in 2 o più esami del sangue consecutivi).

■ Aumenta trigliceridi e colesterolo. Magari consumi pochi grassi, non mangi formaggi, cibi elaborati o grassi animali ma un eccesso di zucchero può essere trasformato in trigliceridi e determinare anche un aumento del colesterolo.

■ **Questi tre fattori** (sovrapeso o obesità, diabete, trigliceridi e colesterolo alti) **specialmente se si verificano insieme, ti possono esporre a un maggior rischio di incorrere in ictus e infarti.**

Lo zucchero in eccesso è pericoloso anche per il cervello nonostante sia l'organo che ne utilizza di più. Recenti studi hanno dimostrato che l'iperglicemia è uno dei meccanismi legati all'infiammazione delle cellule nervose e alle patologie neurodegenerative come l'Alzheimer, indicato in maniera provocatoria da alcuni autori, "Diabete di tipo 3" o "Diabete del cervello".



STEVIA, "L'ERBA DOLCE" DEGLI INDIOS

La Stevia è un dolcificante naturale estratto dalla "Stevia rebaudiana", una pianta che cresce in Brasile e Paraguay usata fin dall'antichità dagli indiani Guaraní, gli abitanti del luogo, che la chiamavano Ka'a he'é (erba dolce).

I suoi principi attivi sono lo stevioside e il rebaudioside, che si trovano in tutte le parti della pianta, ma sono più concentrati nelle foglie. È dalle foglie secche infatti, che si ottiene **un dolcificante più potente del saccarosio o delle alternative chimiche e 300 volte più dolce dello zucchero.**

Inutile dire che ne basta quindi pochissima per dolcificare a dovere tè o caffè. A differenza dello zucchero e degli altri edulcoranti però, non ha alcun valore nutritivo, **cioè ha zero calorie**, il che la rende il dolcificante ideale nelle diete ipocaloriche. Le qualità della Stevia non finiscono qui. Grazie alla presenza dei flavonoidi nella sua composizione, combatte i radicali liberi responsabili dell'invecchiamento della pelle.

Ci sono controindicazioni? Secondo il parere dell'EFSA, l'Agenzia europea sulla sicurezza alimentare, che ha sottoposto la sostanza a vari esami tossicologici, la Stevia, non è genotossica (non modifica il DNA), cancerogena o collegata a effetti avversi sul sistema riproduttivo umano o nei bambini in fase di crescita.

Attenzione però a non superare la dose giornaliera pari a 4 mg al giorno per chilo corporeo (0,32 g per un uomo di 80 chili).



& VERO FALSO SULLO ZUCCHERO

Quello integrale è meglio di quello bianco?

Si Le calorie sono quasi le stesse, ma il prodotto è meno raffinato e contiene più sali minerali e vitamine. Resta comunque da consumare con moderazione. Attenzione però alla certificazione, in alcuni casi, il caratteristico colore ambrato è dovuto all'aggiunta, di un colorante color caramello (sigla E150).

L'aspartame causa problemi intestinali?

Si Se consumato in eccesso. Ingrediente di oltre 6.000 alimenti e bevande e di 500 prodotti farmaceutici, è il dolcificante artificiale più diffuso. Nonostante questo successo commerciale, l'aspartame, è al centro di accese polemiche. Difeso dalla FDA (Food and Drug Administration) e delle principali organizzazioni sanitarie, è sospettato da diversi studi scientifici di causare, se preso in dosi sbagliate, vari disturbi all'organismo.

I suoi effetti negativi influirebbero sul cervello e sui sintomi della sindrome dell'intestino irritabile (IBS) e della fibromialgia e aumenterebbe il rischio di cancro. In dosaggi controllati (40 mg per kg di peso corporeo permettono a un adulto di 70 kg di assumerne 2,8 grammi al giorno) è comunque considerato sicuro. Più attenzione va fatta nel caso dei bambini che non dovrebbero superare la dose di 0,4 grammi al giorno.

La saccarina dolcifica meno dello zucchero bianco?

No La saccarina ha un potere edulcorante 400 volte superiore al saccarosio. Per questo motivo se ne devono usare piccole quantità.

Il fruttosio causa meno carie dello zucchero?

Si Viene metabolizzato in misura minore dai batteri che provocano la carie. Come tutti gli zuccheri però può causarla, per cui è molto importante non esagerare con la frequenza di assunzione e comunque, dopo, è sempre bene lavarsi accuratamente i denti.

Il miele potrebbe costituire una valida alternativa allo zucchero?

Si È un'alternativa valida ma non priva di calorie, quindi occorre comunque limitarne l'uso. Anche il miele alza la glicemia nel sangue e non è indicato per chi soffre di iperglicemia, diabete o intolleranza glucidica.

E meglio privilegiare succhi di frutta che contengono fruttosio?

No Il fruttosio, a differenza del saccarosio, non attiva i processi di sazietà e, per questo motivo, spesso viene consumato in eccesso. In alcune tipologie di prodotti industriali viene utilizzato come conservante.

Meglio scegliere succhi naturali senza zucchero aggiunto?

Si Ma meglio ancora è spremere o centrifugare un frutto fresco.

Lo sciropo di mele è un dolcificante?

Si Deriva dalle mele e contiene essenzialmente fruttosio. Può essere utilizzato come dolcificante, specie nelle preparazioni dolciarie, ma anche nei succhi di frutta in genere.

Meglio una bibita che contiene dolcificanti sintetici a quella con lo zucchero?

No Meglio evitare le bibite zuccherate in assoluto! Tutte le bibite che contengono dolcificanti sintetici devono essere usate con molta moderazione. L'unica bevanda che disseta veramente e non da problemi di salute è l'acqua!