

4.

Zuccheri

**Zuccheri, dolci e bevande
zuccherate: nei giusti limiti**



4. Zuccheri, dolci e bevande zuccherate: nei giusti limiti

Il sapore dolce è legato a una serie di sostanze sia naturali che artificiali. Quelle naturali appartengono per lo più alla categoria dei carboidrati semplici o zuccheri (i carboidrati complessi, come l'amido, sono privi di sapore dolce). Quelle artificiali sono rappresentate da molecole di diversa natura chimica. Nell'alimentazione abituale le fonti più importanti di zuccheri sono gli alimenti e le bevande dolci. Lo zucchero comune (saccarosio) si ricava per estrazione sia dalla barbabietola che dalla canna da zucchero, che ne rappresentano le fonti più ricche. È presente naturalmente nella frutta matura e nel miele, che contengono anche fruttosio e glucosio. Il latte contiene un altro zucchero, il lattosio. Il maltosio è uno zucchero presente in piccole quantità nei cereali; si può inoltre formare dall'amido per processi di idrolisi, fermentazione e digestione.

Gli zuccheri sono facilmente assorbiti e utilizzati, sia pure con diversa rapidità. Il consumo di zuc-

cheri, specialmente se assunti da soli, provoca quindi in tempi brevi un rapido innalzamento della glicemia (ossia della concentrazione di glucosio nel sangue) che tende poi a ritornare al valore iniziale (curva glicemica) entro un periodo più o meno lungo.

È questo "rialzo glicemico" il meccanismo che compensa la sensazione di stanchezza fisica e mentale e il senso di fame che si avvertono lontano dai pasti o in tutte quelle situazioni in cui si ha una ipoglicemia o "calo degli zuccheri". Esso è però un evento svantaggioso per chi, come i soggetti diabetici, ha difficoltà a utilizzare il glucosio a livello cellulare. Tuttavia anche nelle diete di soggetti diabetici è possibile includere gli zuccheri e i dolci, purché consumati in quantità controllate e nell'ambito di un pasto, ossia accompagnati da altri alimenti e soprattutto da fibra alimentare che ne rallentino l'assorbimento, evitando così la comparsa di picchi glicemici troppo elevati.

Gli zuccheri semplici possono essere consumati come fonti di energia per l'organismo, nei limiti del 10-15% dell'apporto calorico giornaliero (corrispondenti, per una dieta media di 2100 calorie, a 56-84 grammi). Particolare attenzione va fatta nei casi di diabete o in quelli di intolleranza (piuttosto diffusa quella al lattosio).

Agli zuccheri sono state attribuite dirette responsabilità nel provocare la carie

1. ZUCCHERI E SAPORE DOLCE

Tutti gli zuccheri sono fonti di energia e non tutti hanno la stessa intensità di sapore dolce. Così, in confronto al saccarosio, il fruttosio è circa una volta e mezza più dolce, mentre il lattosio e il glucosio lo sono di meno (0,5 e 0,3 volte rispettivamente).



dentaria. In realtà a determinare quest'ultima sarebbero non solo le quantità, ma anche le modalità di consumo. Se infatti è vero che i microrganismi presenti nel cavo orale, fermentando facilmente i carboidrati, determinano la formazione di acidi che possono attaccare la superficie dei denti e quindi dare inizio alla lesione cariosa, è altrettanto vero che per il verificarsi di quest'ultimo evento è necessaria una permanenza del cibo nel cavo orale abbastanza lunga da determinare l'attacco alla superficie dentaria. In sostanza, il rischio di formazione di carie dentarie è tanto più elevato quanto più frequentemente si consumano cibi contenenti zuccheri, sia da soli che insieme all'amido, e quanto più a lungo questi rimangono in bocca prima di lavarsi i denti. Pertanto, oltre che da una limitazione nel consumo di zuccheri e dolci, il pericolo della carie viene ridotto da una opportuna e sollecita igiene orale, specialmente se ac-

2. ZUCCHERI E SALUTE

In passato era stato ipotizzato che esistesse una correlazione diretta tra consumo di zuccheri e insorgenza di obesità, diabete e malattie cardiovascolari. Queste ipotesi sono state in seguito smentite da studi successivi e da indagini più approfondite. Rimane però valida la considerazione che un consumo troppo elevato di zuccheri può portare a un regime dietetico squilibrato e/o eccessivo sotto il profilo energetico, tale da facilitare l'eventuale comparsa delle malattie sopra indicate.

compagnata da adeguati apporti di fluoro e di calcio che favoriscono la formazione di uno smalto compatto e resistente.

Fra gli alimenti dolci occorre fare una distinzione. Alcuni (prodotti da forno) apportano insieme agli zuccheri anche carboidrati complessi (amido) e altri nutrienti. Altri, invece, sono

costituiti prevalentemente da saccarosio e/o da grassi (caramelle, barrette, cioccolata, ecc.). Per appagare il desiderio del sapore dolce è preferibile perciò consumare i primi. Il loro uso va comunque attentamente controllato nel quadro della dieta complessiva giornaliera, tenendo conto del loro apporto calorico e nutritivo (Tabelle 1 e 2).

TABELLA 1 – CONTENUTO IN GRASSI, PROTEINE, CARBOIDRATI (AMIDO E ZUCCHERI SOLUBILI) E CALORIE DEI PIÙ COMUNI ALIMENTI DOLCI E BEVANDE (PER 100 GRAMMI DI PRODOTTO EDIBILE)

Alimenti	Grassi g	Proteine g	Carboidrati		Energia kcal
			Amido g	Zuccheri g	
Biscotti secchi	7,9	6,6	60,3	18,5	416
Cornetti	18,3	7,2	43,1	10,6	411
Cornflakes	0,8	6,6	70,0	10,4	361
Merendine farcite di latte	15,1	6,2	19,7	45,7	413
Merendine con marmellata	8,3	5,5	21,0	46,5	358
Crema di nocciole e cacao	32,4	6,9	tracce	58,1	537
Panettone	10,7	6,4	30,3	22,9	333
Torta Margherita	10,4	8,9	26,6	34,1	367
Cioccolata al latte	36,3	7,3	tracce	50,5	545
Caramelle dure	0	tracce	0	91,6	344
Torrone alla mandorla	26,8	10,8	tracce	52,0	479
Aranciata	0	0,1	0	10,0	38
Bevanda tipo cola	0	tracce	0	10,5	39

TABELLA 2 – CONTENUTO IN GRASSI, PROTEINE, CARBOIDRATI (AMIDO E ZUCCHERI SOLUBILI) E CALORIE DEI PIÙ COMUNI ALIMENTI DOLCI E BEVANDE (PER PORZIONE)

Alimenti	Grassi g	Proteine g	Carboidrati		Energia kcal
			Amido g	Zuccheri g	
Biscotti secchi (2-4 unità – 20 g)	1,6	1,3	12,0	3,7	83
Cornetti (1 unità – 40 g)	7,3	2,9	17,2	4,2	164
Cornflakes (4 cucchiaini da tavola – 30 g)	0,2	2,0	21,0	3,1	108
Merendine farcite di latte (1 unità – 35 g)	5,3	2,2	6,9	16,0	145
Merendine con marmellata (1 unità – 35 g)	2,9	2,0	7,4	16,3	125
Crema di nocciole e cacao (1 cucchiaino da tavola – 20 g)	6,5	1,4	tracce	11,6	107
Panettone (1 porzione – 100 g)	10,7	6,4	30,3	22,9	333
Torta Margherita (1 porzione 100 g)	10,4	8,9	26,6	34,1	367
Cioccolata al latte (1 unità – 4 g)	1,5	0,3	tracce	2,0	22
Caramelle dure (1 unità – 2,5 g)	0	tracce	0	2,3	9
Torrone alla mandorla (1 porzione – 30 g)	8	3,2	tracce	15,6	144
Aranciata (1 lattina – 330 cc)	0	0,3	0	33,0	125
Bevanda tipo cola (1 lattina – 330 cc)	0	tracce	0	35,0	129

N.B.: I valori riportati nelle Tabelle 1 e 2 sono tratti dalle Tabelle di Composizione degli Alimenti (INRAN – Aggiornamento 2000).

3. I SOSTITUTI DELLO ZUCCHERO

Dotati di sapore dolce sono anche certi composti naturali appartenenti alla categoria dei polialcoli, quali il sorbitolo (presente naturalmente in alcuni frutti), lo xilitolo e il maltitolo. Questi composti, avendo un potere calorico inferiore a quello degli zuccheri ed essendo meno fermentescibili, sono stati impiegati al posto dello zucchero comune per realizzare alcuni prodotti ipocalorici (alimenti e bevande "light" o "senza zucchero") e allo scopo di prevenire la carie. Anche vari altri composti, artificialmente prodotti e dotati di un forte potere dolcificante (da 30 a 500 volte quello dello zucchero), vengono impiegati per dolcificare alimenti e bevande ipocaloriche, in quanto, alle dosi usate, risultano praticamente privi di potere calorico (ciclamati, aspartame, acesulfame, saccarina).

Va sottolineato che il consumo dei sostituti dello zucchero, pur se ormai entrato nell'uso corrente, non è affatto indispensabile, neppure nei casi in cui si seguano regimi ipocalorici per la riduzione del peso. Infatti l'uso di questi edulcoranti non permette da solo di ridurre il peso corporeo se non si diminuisce la quantità totale di calorie introdotte con la dieta e non si aumenta l'attività fisica.

In ogni caso, pur se sostanzialmente innocui nelle dosi consentite dalla normativa vigente, gli edulcoranti sostitutivi dello zucchero possono avere limitazioni d'uso, per cui ne vanno controllate sia la presenza sia le eventuali controindicazioni attraverso la lettura dell'etichetta. Il loro uso è comunque sconsigliato fino al 3° anno di età e durante la gravidanza e l'allattamento. Particolare attenzione va riservata ai bambini di età superiore ai 3 anni, ai quali l'eventuale somministrazione di prodotti contenenti dolcificanti deve essere fatta con cautela.

FALSE CREDENZE SUGLI ZUCCHERI

1. Non è vero che il consumo di zuccheri provochi disturbi nel comportamento del bambino. Approfonditi studi hanno smentito l'ipotesi che lo zucchero (saccarosio) provochi alterazioni del comportamento, quali iperattività. Inoltre, il consumo dello zucchero non ha influenza sulle capacità di apprendimento.
2. Non è vero che il valore calorico e le caratteristiche nutritive dello zucchero grezzo siano diverse da quelle dello zucchero bianco. Lo zucchero grezzo (che si ricava sia dalla canna da zucchero che dalla barbabietola) è semplicemente uno zucchero non totalmente raffinato: le differenze di colore e sapore dipendono dalla presenza di piccole quantità di residui vegetali (melassa) che non vantano particolari significati nutrizionali.
3. Non è vero che i succhi di frutta "senza zuccheri aggiunti" siano privi di zuccheri. Contengono comunque gli zuccheri naturali della frutta – saccarosio, fruttosio e glucosio – nella misura dell'8-10% e quindi forniscono circa 70 kcal per bicchiere (200cc).
4. Le caramelle "senza zucchero", in quanto dolcificate con polialcoli (sorbitolo, xilitolo, e maltitolo), inducono un effetto lassativo nell'adulto quando il loro consumo supera 20 g/giorno, pari a circa 10 caramelle.
5. Non è vero che i prodotti "light" o "senza zucchero" non facciano ingrassare e quindi possano essere consumati liberamente. Molti di questi prodotti apportano calorie anche in notevole quantità. Leggi attentamente l'etichetta nutrizionale e ricordati che l'uso di questi alimenti induce un falso senso di sicurezza che porta a consumare quantità eccessive sia degli alimenti "light" che degli alimenti normali.

■ Come comportarsi:

- *Modera il consumo di alimenti e bevande dolci nella giornata, per non superare la quantità di zuccheri consentita.*
- *Tra i dolci preferisci i prodotti da forno della tradizione italiana, che contengono meno grasso e zucchero e più amido, come ad esempio biscotti, torte non farcite, ecc.*
- *Utilizza in quantità controllata i prodotti dolci da spalmare sul pane o sulle fette biscottate (quali marmellate, confetture di frutta, miele e creme).*
- *Limita il consumo di prodotti che contengono molto saccarosio, e specialmente di quelli che si attaccano ai denti, come caramelle morbide, torroni, ecc. Lavati comunque i denti dopo il loro consumo.*
- *Se vuoi consumare alimenti e bevande dolci ipocalorici dolcificati con edulcoranti sostitutivi, leggi sull'etichetta il tipo di edulcorante usato e le avvertenze da seguire.*