

ZUCCHERO NATURALE O ARTIFICIALE?

A cura della dott.ssa Alessandra Palomba, biologo nutrizionista SIAN - AUSL RE

Le ricerche scientifiche dimostrano che lo zucchero sulle nostre tavole è eccessivo; ogni giorno ne aggiungiamo qualche cucchiaino a caffè, latte, tè, ma soprattutto ne assumiamo una quantità indefinita attraverso le merendine, i soft drink e tantissimi alimenti insospettabili. Un consumo eccessivo di zucchero è associato all'aumento del peso corporeo e all'obesità, nonché alla carie. Per questo l'Organizzazione Mondiale della Sanità ha recentemente aggiornato le linee guida relative al consumo giornaliero.

Oggi si calcola che il consumo medio mondiale di zucchero sia di 70 g al giorno, una quantità che equivale a 280 calorie al giorno, poiché ogni grammo di zucchero fornisce 4 calorie. Questa quota è quasi il 50% in più rispetto a 30 anni fa! Secondo le recenti raccomandazioni dell'OMS lo zucchero dovrebbe fornire non più del 10% delle calorie assunte durante una giornata, e, in ogni caso, non superare i 50 g al giorno.

ZUCCHERO E SALUTE

Mentre il rapporto zucchero/diabete, sul quale si indaga sin dal 1800, è noto più o meno a tutti, solo recentemente si è cercato di fare chiarezza sul ruolo che questa sostanza può avere rispetto al dilagare dell'obesità. Secondo uno studio scientifico condotto da alcuni ricercatori dell'Università del Colorado, l'aumento di peso è guidato dall'attivazione del cosiddetto "fat switch", sistema che fa accumulare il grasso e di conseguenza provoca un aumento di peso. A scatenare questo meccanismo potrebbe essere lo zucchero e, in particolare, il fruttosio in associazione ai carboidrati. Altri studi hanno dimostrato l'impatto che il fruttosio può avere sulla sindrome metabolica, comportando un maggior rischio di malattie cardiovascolari, diabete e infarto.

GLI ZUCCHERI (O DOLCIFICANTI) NON SONO TUTTI UGUALI

Esistono due categorie di zuccheri, naturali e artificiali, i quali si differenziano sia per l'origine che per le caratteristiche. Tra i dolcificanti naturali più comuni troviamo:

- fruttosio (zucchero che si estrae dalla frutta);
- glucosio (si trova allo stato naturale nella frutta, negli ortaggi ed entra nella composizione dell'amido);
- saccarosio (è il comune zucchero di cucina che deriva dalla lavorazione della canna da zucchero o dalla barbabietola da zucchero);
- miele (zucchero con elevato valore nutritivo e potere dolcificante).

Tra i dolcificanti artificiali più comuni troviamo:

- aspartame: ha un elevato potere dolcificante e un ridotto apporto calorico.

Ha una bassa stabilità al calore, per cui non può essere utilizzato per dolcificare alimenti da sottoporre a temperature elevate. La sua assunzione è sconsigliata in persone con disturbi del metabolismo della fenilalanina;

- saccarina: ha un potere dolcificante notevolmente superiore a quello del saccarosio, non determina un apporto energetico ed ha una buona stabilità al calore. In commercio la saccarina viene utilizzata principalmente nelle bevande, nelle preparazioni per alimenti per diabetici e come dolcificante da tavola. Altri dolcificanti artificiali utilizzati in Italia soprattutto per edulcorare le bevande sono acesulfame k, ciclamato e sucralosio.

Tutti i dolcificanti artificiali hanno il vantaggio di conferire un sapore dolce agli alimenti o alle bevande a cui vengono aggiunti, senza aumentare troppo l'apporto calorico, ma il loro consumo deve essere limitato. I dolcificanti artificiali contenuti nei cibi e nelle bevande venduti nella UE sono stati sottoposti a test approfonditi e sono stati approvati da una apposita commissione. Per ognuno di essi è stata stabilita la quantità massima giornaliera consentita che garantisce un rilevante margine di sicurezza.

È opportuno però sottolineare che se si usano più alimenti che contengono diversi dolcificanti artificiali è bene ridurre almeno della metà la dose giornaliera raccomandata (l'interazione tra due dolcificanti potrebbe dare un effetto maggiore della loro semplice somma).

Un cenno a parte merita lo stevioside (più conosciuto come stevia), autorizzato al commercio in Europa nel 2011 dall'Autorità europea per la sicurezza alimentare (EFSA).

A differenza di altri dolcificanti ipocalorici come l'aspartame e la saccarina, la stevia è un edulcorante naturale di origine vegetale con un potere dolcificante fino a 300 volte superiore a quello dello zucchero da cucina, con il vantaggio di avere zero calorie. Anche se naturale, la stevia, rimane pur sempre un additivo, quindi il CRANut (Centro di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione) raccomanda di non darla ai bambini sotto i tre anni e non usarla durante la gravidanza e l'allattamento, precauzioni del resto valide anche per tutti gli altri edulcoranti artificiali.

CALORIE SOLIDE O LIQUIDE?

Molti studi dimostrano che non tutte le calorie sono uguali. In particolare, si è visto che quelle introdotte attraverso le bevande vengono metabolizzate dall'organismo in modo del tutto diverso rispetto a quelle fornite dai cibi solidi. Infatti le bevande lasciano lo stomaco molto più velocemente e fanno scattare un meccanismo che comunica al nostro cervello che l'energia è stata consumata, spingendoci così a cercare altro cibo.

La masticazione e la saliva invece sono segnali che il nostro corpo associa alla sazietà. Dunque, le "calorie solide" vengono elaborate in modo differente sia a livello intestinale che cerebrale inducendo l'organismo a diminuire il successivo introito calorico, cosa che non accade invece con le "calorie liquide" che si aggiungono alle altre. Ecco perché le bevande dolci sono le principali imputate dell'obesità.

ALCUNI CONSIGLI PER RIDURRE IL CONSUMO DI ZUCCHERO

1. Impara ad identificare le fonti di zucchero nascoste leggendo l'etichetta del prodotto. Cereali, succhi di frutta, yogurt, bibite possono essere ricchi di zucchero in forma meno riconoscibile.
2. Riduci/elimina le bevande dolci. Una lattina da 33cc può contenere tanto zucchero quanto 7-8 bustine che mettiamo nel latte o nel caffè (circa 5 g ciascuna): una bibita gassata

basta da sola a far raggiungere il limite del 10% consigliato dall'OMS. Un succo ne ha 10 g. Potresti bere caffè e tè senza zucchero o dolcificando con un po' di miele.

3. Riduci gli snack dolci. Muffins, barrette dolci, caramelle vengono spesso consumati quasi inconsapevolmente aggiungendo zuccheri e calorie alla nostra dieta.

4. Riduci la quantità di zucchero che utilizzi cucinando. Nelle torte, aggiungi pezzetti di frutta fresca riducendo lo zucchero; puoi utilizzare spezie come vaniglia e noce moscata per migliorare i sapori. Come dessert, sfrutta la dolcezza naturale della frutta, senza aggiungere altro. La frutta cotta è sempre gradevole, condita con qualche spezia o servita con crema di vaniglia (senza zucchero). Aggiungi yogurt naturale sulla macedonia.

5. Riduci lo zucchero nell'alimentazione del tuo bambino. Non abituare i tuoi figli al "dolce". Questa abitudine nel tempo potrebbe comportare un maggior rischio di obesità, carie dentaria e malattie cardiovascolari.

6. Non usare "lo zucchero" come ricompensa. È diseducativo dare un dolce come premio per un comportamento corretto.

7. Se mangi fuori... dividi con altri dolci e bibite. Potrai assaggiare senza mangiare tutto.

Farmacie Comunali Riunite Reggio Emilia