



@fotolia.picsfive

Addio dolci?

L'Organizzazione Mondiale per la Sanità (OMS) raccomanda di **ridurre il consumo di zucchero**. Consumarne poco, ovvero meno del 10% delle calorie totali della dieta, potrebbe aiutare a ridurre il rischio di obesità, nei bambini e negli adulti. E per ridurre il rischio di carie dentaria, la malattia non trasmissibile più diffusa nel mondo, il consumo andrebbe ridotto a meno del 5%.

L'obesità è un grosso problema per la salute pubblica mondiale, perchè aumenta il rischio di gravi malattie come il diabete, l'ipertensione, le malattie cardiovascolari e alcuni tipi di tumore. Cercare di ridurre l'obesità nel mondo aiuterebbe a ridurre il numero di morti premature e a contenere i costi della sanità. Tuttavia, molti si sono indignati per queste nuove linee guida dell'OMS, sostenendo che **lo zucchero è indispensabile per il nostro organismo** e che adeguandoci a queste raccomandazioni penalizziamo i dolci della nostra tradizione.

E allora, chi ha ragione? **Come dobbiamo regolarci?** Davvero seguendo queste linee guida rischieremo di ridurre eccessivamente la quota di zucchero necessaria per vivere?

Assolutamente no. Lo zucchero naturalmente presente in moltissimi alimenti è più che sufficiente a coprire il nostro fabbisogno. **Il documento OMS non parla di zuccheri in generale, ma parla di zuccheri liberi**. E cioè?

Gli zuccheri liberi sono carboidrati mono e di-saccaridi (cioè formati da una o due molecole di zuccheri) che vengo aggiunti volontariamente agli alimenti: tra

questi il principale è il **saccarosio**, lo zucchero sia bianco che grezzo/integrale, che aggiungiamo volontariamente agli alimenti e alle bevande, per dolcificare caffè, tè, latte, bibite, dolci, torte, gelati, biscotti.

Oltre al saccarosio, per preparare commercialmente bibite gassate, sciroppi, yogurt alla frutta, si usano spesso degli **sciroppi**, derivati dal mais, dal riso o da altri cereali, ricchi in glucosio e fruttosio: questi sono monosaccaridi molto facilmente assimilabili, utilizzati dall'industria in quanto più economici, più solubili e più stabili e, per quanto riguarda il fruttosio, più dolci dello zucchero vero e proprio. Cerchiamo zucchero, glucosio, fruttosio e maltosio tra gli ingredienti dei prodotti confezionati e rimarremo sorpresi. **Particolarmente preoccupanti sono le bibite**: gassate o non, spesso oggi si presentano vestite da alimento salutistico e sono invece cariche di zuccheri aggiunti. Date un'occhiata ai **succhi di frutta**: insieme alle bibite gassate, sono tra le fonti principali di zucchero nell'alimentazione dei bambini e sono gli alimenti che più espongono bambini e ragazzi al rischio di sovrappeso e obesità.

Ogni giorno dovremmo bere circa 1.5 litri di acqua, che non contiene nessun nutriente calorico: con l'abitudine di bere succhi e bibite, rischiamo di aggiungere alla nostra dieta una quantità di calorie del tutto inutili. Una lattina di aranciata (330 mL) o un succo di frutta (200 mL), apportano dalle 100 alle 130 kcal date dagli zuccheri (liberi) che contengono.

Un altro trabocchetto sono i

condimenti come il ketchup o la glassa di aceto balsamico.

L'aceto, al quale da sempre siamo abituati, fornisce pochissime calorie, quasi trascurabili. Anche il "vero" aceto balsamico quasi non apporta calorie: è un po' più dolce, ma non ha additivi, è dolce per natura. Oggi però si stanno diffondendo le glasse, che altro non sono che un mix di ingredienti, tra cui a volte zucchero o sciroppi vari, oppure il mostro d'uva, molto buono ma molto dolce! In 100 g di glassa di balsamico ci sono circa 190 kcal e 43 grammi di zuccheri. In 100 g di ketchup circa 110 kcal e 29 g di zucchero. **Saccarosio, glucosio, fruttosio, lattosio sono però presenti naturalmente in molti alimenti**, tra cui la frutta, alcuni vegetali particolarmente dolci, il latte e i suoi derivati: cosa ne dice l'OMS? Lo zucchero naturalmente presente negli alimenti non è considerato come zucchero libero, in quanto naturalmente "impacchettato" nell'alimento di origine e quindi non considerato uno zucchero a rischio.

Via libera quindi alla frutta fresca, ricordando però che è una discreta fonte di calorie e quindi non può essere mangiata senza limite! **Via libera, con moderazione, anche alla frutta secca o disidratata**, come l'uva passa, le albicocche e le prugne secche, i mirtilli rossi e neri, ribes, lampogni ecc. Sarà utile però ricordarsi di leggere l'etichetta o chiedere al commerciante, nel caso di prodotti sfusi. Spesso infatti, soprattutto le bacche, ma anche ananas,



ginger e frutti tropicali, vengono immersi in una glassa di glucosio o di zucchero, e sono quindi quasi dei canditi, più che della frutta disidratata. Se zucchero, glucosio o fruttosio sono riportati in etichetta, evitatele accuratamente.

Sempre in ambito “naturalmente dolce” bisogna invece fare **attenzione al miele e agli sciroppi naturali**: sciroppo d’acero, di riso, di malto, ecc. Questi alimenti sono dei concentrati di zuccheri, non forniscono altri nutrienti, se non qualche traccia di minerali. Sono quindi da consumare con moderazione e da mettere nel conteggio degli zuccheri liberi consumati.

Ma quindi cosa fare? Bandire totalmente i dolci? No di certo. Usare dolcificanti artificiali o la stevia? Di questi parleremo un’altra volta, ma di sicuro, possiamo farne a meno! Basta fare un po’ di attenzione e variare la dieta. Certo, non possiamo permetterci tutto tutti i giorni, ma con un po’ di saggezza, una dieta sana e varia può contenere anche un dolce o un gelato o un panino con il miele.

Vi faccio un esempio basato su una dieta media da 2000 calorie, il comune riferimento utilizzato



@foolapetite

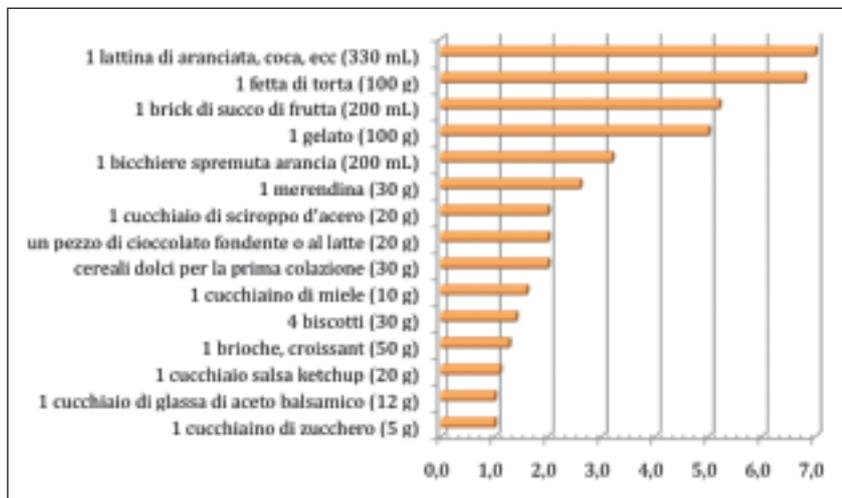
anche nelle tabelle nutrizionali dei prodotti alimentari. Per attenersi alle linee guida OMS, dobbiamo mantenere il consumo di zuccheri liberi inferiore alle 200 kcal al giorno, che corrispondono a 50 g di zuccheri liberi, cioè 10 cucchiaini di zucchero, o meglio 9, se vogliamo tenerci al di sotto della soglia del 10%.

Il grafico mostra quanti cucchiaini di zuccheri liberi sono contenuti in una porzione di alcuni alimenti comunemente consumati. In testa alla classifica troviamo le bibite, i succhi di frutta, i dolci e i gelati. Basta qualche calcolo per capire che se vogliamo permetterci una lattina di bibita (che contiene ben 7 cucchiaini di zucchero!) e un pezzetto di cioccolato (2 cucchiaini) abbiamo già raggiunto il limite quotidiano. Il giorno che invece ci mangiamo un gelato (5 cucchiaini), possiamo ancora permetterci

altri 4 cucchiaini presi da alimenti vari. Possiamo anche ragionare in termini settimanali e fare una media. Non mi sembra proprio che queste indicazioni siano troppo restrittive. Certo, se vogliamo attenerci alle indicazioni più rigide, per la prevenzione delle carie, i cucchiaini massimo saranno 5 anziché 10, ma se ci abituiamo a non consumare dolci tutti i giorni, ma solo, come si faceva un tempo, nel di di festa, senza nessuno sforzo riusciremo a tenere una media settimanale in linea con le raccomandazioni OMS.

E poi volete sapere un segreto? Se fate tanta attività fisica, il fabbisogno energetico aumenta e potrete permettervi una dieta più ricca e più zuccherosa. Ma tenetevi in movimento e cercate comunque di dare la preferenza agli alimenti naturalmente dolci. Ecco per esempio un ottimo dolce per l’estate, utile anche per far fuori la frutta che langue in frigorifero...

Quanti cucchiaini di zucchero in questi alimenti?



N.B. I valori riportati sono dati medi, perchè in realtà c’è una grande variabilità anche tra alimenti che sembrano simili. Per valori più precisi, leggete le etichette. Oppure cercate informazioni su www.bda-ieo.it

Dessert di frutta e mandorle

- *Pesche, albicocche, susine: cotte*
- *Uvetta*
- *Mandorle tostate*

Cuocete la frutta di stagione, ben matura, insieme a dell’uvetta o ad altra frutta o bacche secche. Raffreddate in frigorifero.

Tritate le mandole e tostatele in un padella. Servite in coppette individuali, decorando con la granella di mandorle.

Per saperne di più:

http://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/sugars_intake/en/