



@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 mirtili rossi e neri, ribes, lampone 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

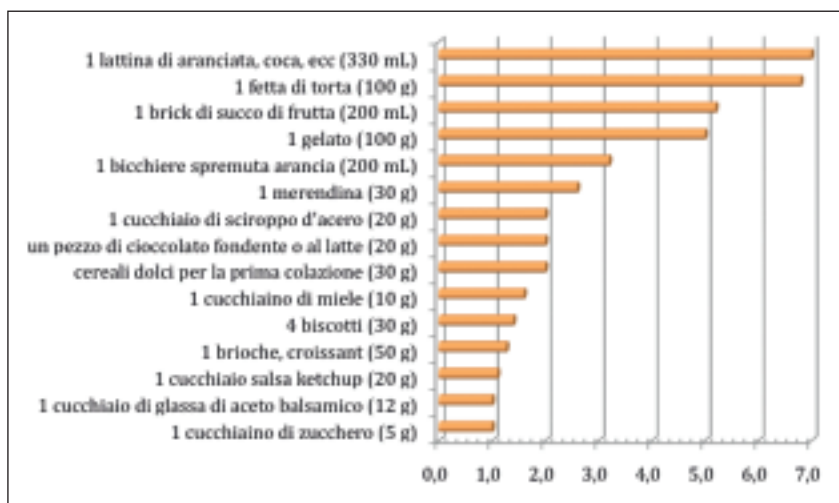
anche nelle tabelle nutrizionali dei prodotti alimentari. Per attenersi alle linee guida OMS, dobbiamo mantenere il consumo di zuccheri liberi inferiore alle 200 kcal al giorno, che corrispondono a 50 g di zuccheri liberi, cioè 10 cucchiaini di zucchero, o meglio 9, se vogliamo tenerci al di sotto della 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](http://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 mandorle 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/](http://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/sugars_intake/en/)