



Troppo zucchero fa male

Un'indagine dell'Osservatorio Nutrizionale Grana Padano mette in evidenza l'eccessivo consumo di zucchero e i relativi rischi per la salute

Si avvicinano le feste di Natale: in questo particolare periodo dell'anno, anche a causa dell'abbondanza dei dolci tipici natalizi, il consumo di alimenti in generale aumenta di circa il 30%. Ma per molti italiani è Natale tutto l'anno, dato l'eccessivo consumo di zuccheri semplici rispetto a ciò che l'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) raccomanda.

Gli esperti dell'Osservatorio Nutrizionale Grana Padano hanno valutato le abitudini alimentari di 5.400 adulti italiani (58% femmine, 42% maschi) e, in particolare, il consumo di dolci. Dallo studio emerge che l'energia introdotta quotidianamente derivata da zuccheri semplici (tra quelli naturalmente presenti negli alimenti e quelli aggiunti in preparazioni e bevande) corrisponde a circa il 20%. Si tratta di un risultato in lieve aumento rispetto alle indagini dell'Osservatorio del 2012 e 2016 e di una percentuale considerevole rispetto alla quantità di riferimento indicata dai LARN (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana) che raccomanda una quota inferiore al 15% dell'energia quotidiana proveniente da zuccheri semplici.

Nel campione dell'Osservatorio, la preferenza per i dolci non differisce tra maschi e femmine: il 57% degli intervistati consuma merendine, brioches e croissant (il 10% del campione li consuma quasi tutti i giorni). I dolci al cucchiaio sono tra i più richiesti: il 77% degli intervistati consuma tiramisù, budini, ma anche torte farcite con crema, panna e cioccolato. Il gelato è il dolce preferito (solo il 13% del campione non lo consuma!), mentre il cioccolato è per frequenza il dolce più consumato: il 7% degli intervistati tutti i giorni, il 16% da 2 a 4 volte a settimana; il 15%, invece, lo consuma una volta sola a settimana. Il 22% del campione preso in esame non mangia mai cioccolato, la metà degli intervistati non consuma mai caramelle e solo il 17% non mangia biscotti.

Diversi studi internazionali dimostrano che l'innalzamento della glicemia (cioè dello zucchero nel sangue) che generalmente avviene dopo i pasti è collegato a un miglioramento delle prestazioni mentali nelle ore successive. Questi fenomeni si spiegano con l'aumento dei neurotrasmettitori collegati alla memoria, all'apprendimento e all'umore. Al contrario, bassi livelli glicemici sono collegati a un maggior senso di sonnolenza, spossatezza e mancanza di concentrazione.

“È importante non rimanere senza zuccheri nel sangue ma, allo stesso tempo, è importante anche non eccedere con le quantità – spiega la **dott.ssa Michela Barichella del Comitato scientifico dell'Osservatorio nutrizionale Grana Padano e Presidente di Brain and Malnutrition** - in particolare con gli zuccheri semplici e soprattutto quelli aggiunti in bevande e preparazioni. Questa raccomandazione è fondamentale per non arrivare alla situazione opposta, cioè l'iperglicemia, una condizione che può diminuire la capacità di attenzione e memorizzazione, oltre che aumentare il rischio di gravi malattie cardiovascolari e diabete”.

I CONSIGLI DEGLI ESPERTI DELL'OSSERVATORIO NUTRIZIONALE GRANA PADANO

Non è certo un dessert ogni tanto o il cucchiaino di zucchero nel caffè che deve essere evitato, bensì l'eccessivo consumo di zucchero quotidiano protratto per tutto l'anno, in particolare di zuccheri aggiunti (liberi) non solo nelle bevande e preparazioni industriali, ma anche nella gastronomia domestica di tutti i giorni.

Infatti, l'energia derivata dagli zuccheri aggiunti secondo l'OMS non dovrebbe superare il 10% dell'energia quotidiana, auspicando un'ulteriore riduzione al 5%. Considerando che un cucchiaino di zucchero contiene circa 5 grammi e apporta 20 kcal, in una dieta media di 2000 kcal giornaliera lo zucchero libero introdotto non dovrebbe superare i 10 cucchiaini (50 grammi per 200 kcal) al giorno, auspicabili la metà.

Questa quota è facilmente raggiungibile seguendo l'elenco sottostante che indica la quantità di zucchero contenuta in alcuni alimenti comunemente consumati. Occorre pertanto leggere attentamente i valori nutrizionali specificati nelle etichette dei prodotti alimentari, nelle quali sono indicati sia i carboidrati (intesi come zuccheri contenuti naturalmente negli alimenti), sia gli zuccheri (intesi come zuccheri liberi, cioè aggiunti al preparato). Il valore di questi ultimi (zuccheri liberi) è quello su cui va posta maggiore attenzione, in quanto il loro consumo deve essere moderato.



ALIMENTO	QUANTITA' DI ZUCCHERO CONTENUTA
Biscotto frollino classico (9g)	2 grammi
Plumcake tradizionale (33g)	10 grammi
Merendina al cioccolato (33g)	12 grammi
Brioche classica, di media grandezza (150g)	15 grammi
Panettone tradizionale (100g)	32 grammi
Pandoro classico (100g)	28 grammi
Ciocolatino con nocciole (15g)	6 grammi
Barretta di cioccolato fondente extra al 70-85% (100g)	24 grammi
Barretta di cioccolato al latte (100g)	52 grammi
Gelato cremoso al cioccolato, vaniglia, etc. (100g)	21 grammi
Cucchiaino di crema di nocciole, cacao e grassi vegetali (15g)	8 grammi
Cucchiaino di marmellata tradizionale (10g)	5 grammi
Vasetto di yogurt alla fragola zuccherato (125g)	17 grammi
Vasetto di crema al cioccolato (70g)	21 grammi
Vasetto di crema alla vaniglia (100g)	15 grammi
Bevanda di fermenti lattici alla frutta (100g)	12 grammi

Desenzano del Garda, 4 dicembre 2018