

# 5 consigli per evitare di mangiare troppo zucchero



## INDICE

## Mangiamo troppo zucchero?

Sì! Un adulto in Italia consuma circa il doppio dello zucchero che dovrebbe consumare. Lo zucchero non è solo quello che mettiamo nel tè o caffè, c'è zucchero ovunque dalle bevande zuccherate agli alimenti dolci che includono sia lo zucchero dell'alimento stesso, come il fruttosio o il lattosio, ma soprattutto zucchero aggiunto, quindi potremmo dire invisibile. Pensate che c'è zucchero anche nel ketchup, in alcune verdure in scatola, in alcuni cracker e snack salati e in moltissime preparazioni artigianali o industriali che non si considerano dolci. [Qui potete vedere](#) quanto zucchero c'è in alcuni dolci comuni.

## Dose giornaliera raccomandata di zucchero

Per sapere quanto zucchero dovremmo consumare, è importante capire che ci sono due [tipi di zuccheri](#) semplici negli alimenti: zuccheri naturalmente presenti, come il fruttosio nella frutta e il lattosio nel latte e nei latticini, e zuccheri aggiunti, cioè quelli aggiunti al cibo o nelle bevande per dolcificare, ad esempio: lo zucchero nel caffè, nelle bevande zuccherate, nei dessert, negli snack dolci e nelle caramelle.

Il nostro corpo necessita di zuccheri semplici per funzionare, ma in piccole quantità, per questo è importante tenere d'occhio la quantità di zuccheri aggiunti. L'Organizzazione mondiale della sanità (OMS) raccomanda di non superare il 10% del nostro apporto energetico giornaliero di zuccheri liberi; circa 12 cucchiaini di zucchero per un adulto attivo con un fabbisogno di 2000 kcal. In caso di sovrappeso o obesità l'OMS consiglia di ridurre gli zuccheri liberi al 5% dell'apporto energetico totale.

## Zuccheri aggiunti: Naturali e Artificiali

I principali zuccheri aggiunti usati come dolcificanti sono tutti di derivazione naturale, e includono:

- **Miele:** Dolcificante prodotto dalle api.
- **Sciroppo d'acero:** Dolcificante estratto dalla linfa dell'albero d'acero.
- **Fruttosio:** Zucchero presente naturalmente nelle frutta.
- **Saccarosio di canna o barbabietola:** Ottenuti rispettivamente dalla canna e dalla barbabietola da zucchero.
- **Sciroppo di mais e di glucosio.**
- **Poliooli:** Sorbitolo, Xilitolo, Mannitolo ed Eritritolo, dolcificanti ricavati da varie specie vegetali che vengono metabolizzati diversamente e per questo apportano meno kcal dello zucchero. Vengono usati nei prodotti light o sugar free, ma attenzione al loro effetto lassativo se consumati in eccesso.
- **Dolcificanti artificiali**, sostanze dal gusto dolce a contenuto calorico quasi nullo che si trovano in molti prodotti chiamati "light" o "senza zucchero aggiunto": **Aspartame, Sucralosio, Acesulfame K, Saccarina, Neotame, Ciclamato.**

## Dolcificanti Artificiali e pericoli per la salute

I **dolcificanti artificiali** possono sostituire lo **zucchero**, ma è importante non abusarne; su queste sostanze vi sono pareri controversi sui danni che possono provocare alla salute, L'EFSA (European Food Safety Authority) ne raccomanda un uso limitato.

Secondo alcuni studi, l'uso di dolcificanti artificiali può influenzare l'appetito, aumentando il desiderio di cibi dolci con un potenziale aumento del loro consumo, altri dolcificanti influenzano la composizione della flora intestinale, compromettendo la salute digestiva e il sistema immunitario, inoltre l'uso di dolcificanti in grandi quantità può causare problemi gastrointestinali come feci molli e diarree.

Puoi optare per i dolcificanti per la perdita di peso o per sostituire lo zucchero in caso di diabete, ma se non hai problemi specifici, ricorda che lo zucchero è il carburante preferito dei nostri muscoli; se si desidera mantenere una dieta più dolce è importante muoversi con regolarità.

## Le malattie legate al troppo zucchero

Consumare troppi **zuccheri** può avere conseguenze sulla salute, aumentando il rischio di sovrappeso e obesità, **diabete** e malattie metaboliche croniche. L'eccesso di fruttosio, in particolare, può portare alla **steatosi epatica** non alcolica (NAFLD). Inoltre, gli zuccheri forniscono un ambiente favorevole per la crescita di batteri nella bocca, contribuendo alla formazione di placca aumentando il rischio di **carie dentale** e acuiscono i sintomi legati all'acidità e al reflusso gastroesofageo.

## Consigli per consumare meno zucchero

Innanzitutto, va detto che non si deve eliminare la **frutta** per il suo contenuto di fruttosio, la frutta è un alimento fondamentale per la salute perché apporta vitamine, minerali e fibre. Anzi, per soddisfare il gusto dolce nel quotidiano e preferire cibi senza zuccheri aggiunti, si può mangiare della frutta fresca, circa 300/450 grammi al giorno. Evitare però la frutta in scatola sciroppata o essiccata perché troppo ricca di zuccheri.

- Riduci lo zucchero gradualmente per far abituare il palato ed evitare di accusare la voglia di dolce. Ecco qualche trucco;
- Inizia dimezzando la quantità di zucchero aggiunto alle cose che mangi o bevi regolarmente come latte, caffè o tè. Prova quindi riduzioni progressive fino ad eliminarlo.
- Sostituisci bibite e **succhi zuccherati**, anche quelli con la dicitura senza zuccheri aggiunti, con acqua comune e aromatizzala con frutta (come una fetta di lime, limone o arancia e foglie di menta) o tisane fredde.
- Leggi le etichette degli alimenti e scegli i prodotti con la minor quantità di zuccheri aggiunti. Questi li trovi nella tabella nutrizionale con la dicitura: "carboidrati di cui zuccheri".
- Riduci lo zucchero nelle preparazioni dolci e aumenta gli aromi come vaniglia, arancia o limone e cannella, otterrai dolci più profumati e meno zuccherosi.
- Non scoraggiarti se usando poco zucchero tutto ti sembrerà poco dolce, insisti e vedrai che in poco tempo gli alimenti con meno zucchero ti piaceranno più di prima.

## **COLLABORAZIONE SCIENTIFICA**

### **Dott.ssa Raffaella Canello**

Nutrizionista Ricercatrice, Dipartimento di Scienze mediche e Riabilitative a indirizzo endocrino-metabolico, Laboratorio di Ricerche in Nutrizione e Obesità, IRCCS-Istituto Auxologico Italiano Milano

---

## **BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE**

- Mela DJ & Woolner EM (2018). Perspective: total, added, or free? What kind of sugars should we be talking about? *Advances in Nutrition* 9:63-69.
  - Newens KJ & Walton J (2016). A review of sugar consumption from nationally representative dietary surveys across the world. *Journal of Human Nutrition and Diet* 29:225-240.
  - WHO Technical Information Note (2017). Sugars and dental caries. Geneva, Switzerland: WHO.
  - WHO (2015). Sugars intake for adults and children – Guidelines. Geneva, Switzerland: WHO.
- 

## **AVVERTENZE**

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.