

Lo zucchero fa male? Quanti zuccheri al giorno servono e come ridurli



INDICE

Zucchero e salute: differenza tra zuccheri semplici, complessi e zuccheri liberi

Lo zucchero fa male quando è in eccesso, ma è anche vero che non tutti gli zuccheri sono uguali. Vediamo qual è la **differenza tra zuccheri semplici e complessi**, cosa sono gli **zuccheri liberi** e gli **zuccheri aggiunti**, e perché l'OMS li distingue da quelli naturalmente presenti negli alimenti.

Il gusto per il dolce si sviluppa nei primi anni di vita: bambini abituati a cibi molto zuccherati tenderanno a ricercare da adulti sapori sempre più dolci e a riconoscere come poco dolci alimenti che per altri sono invece dolcissimi.

I **carboidrati**, comunemente chiamati anche **zuccheri**, rappresentano una delle principali fonti di energia per il nostro organismo. Si distinguono in carboidrati semplici e carboidrati complessi.

I **carboidrati complessi** sono quelli presenti soprattutto in alimenti come pane, pasta, riso, cereali, patate e legumi. Questi vengono digeriti più lentamente e forniscono energia in modo più graduale. In questo articolo ci concentreremo sui **carboidrati semplici**, cioè gli zuccheri presenti naturalmente in molti alimenti o aggiunti durante la lavorazione industriale e che vengono assorbiti rapidamente dall'organismo. Tra i principali troviamo:

- **Glucosio**
- **Fruttosio** (lo zucchero della frutta)
- **Saccarosio** (il comune zucchero da tavola)
- **Lattosio** (lo zucchero del latte)
- **Maltosio (o zucchero di malto)**

Questi zuccheri possono essere naturalmente presenti negli alimenti oppure aggiunti durante la preparazione domestica o industriale di cibi e bevande.

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), gli **zuccheri aggiunti** vengono definiti “**zuccheri liberi**”. Non rientrano invece tra gli zuccheri liberi quelli naturalmente presenti in frutta, verdura e latte che, oltre agli zuccheri semplici apportano anche fibre, vitamine, minerali, proteine e sostanze antiossidanti. Dal punto di vista energetico, tutti gli zuccheri apportano circa **4 kcal per grammo di alimento**.

Perché l'eccesso di zucchero nuoce alla salute: quando lo zucchero fa male

Lo zucchero fa male quando si eccede nella quantità giornaliera raccomandata. Ma cosa succede se ne mangiamo troppo? I danni da eccesso di zuccheri sono ben documentati: scopriamo i sintomi e le conseguenze più comuni.

Numerosi studi scientifici hanno dimostrato che un **consumo eccessivo di zuccheri semplici**, soprattutto di zuccheri aggiunti a bevande e alimenti, è associato a un aumento del rischio di diverse malattie.

Le principali conseguenze osservate riguardano:

- sovrappeso e **obesità**;
- **diabete** mellito di tipo 2;
- **carie** dentali;
- **steatosi epatica** (“fegato grasso”);
- aumento del rischio cardiovascolare.

Un aspetto particolarmente importante riguarda le **bevande zuccherate**: apportano molte calorie ma saziano poco, favorendo così un maggiore consumo energetico durante la giornata.

Secondo alcune revisioni pubblicate sul British Medical Journal, un elevato consumo di zuccheri è associato a numerosi effetti negativi sulla salute. Per questo motivo l'OMS raccomanda che **l'assunzione di zuccheri liberi sia inferiore al 10% dell'apporto energetico totale giornaliero** e suggerisce una riduzione al di sotto del 5% per ottenere ulteriori benefici per la salute.

In una dieta da 2000 kcal questo significa:

- massimo circa 50 g di zucchero al giorno;
- idealmente circa 25 g, equivalenti a circa 5-6 cucchiaini da tè.

Queste quantità possono sembrare ridotte, ma nella pratica quotidiana vengono spesso superate senza rendersene conto attraverso bibite zuccherate, snack, merendine, cereali da colazione e altri prodotti confezionati. Ma, le bevande zuccherate apportano calorie con scarso effetto saziante?

Risponde la Dott.ssa Michela Barichella medico dietologo:

*“Non conta solo la quantità di zuccheri assunti, ma anche la velocità con cui vengono assorbiti. Questo aspetto è descritto **dall'indice glicemico (IG)**, che misura quanto rapidamente un alimento aumenta la glicemia. Le bevande zuccherate hanno generalmente un **alto indice glicemico**: gli zuccheri vengono assorbiti rapidamente, provocando un rapido aumento della glicemia nel sangue e un minore senso di sazietà. Al contrario, alimenti ricchi di fibre, come la frutta fresca, rallentano l'assorbimento degli zuccheri e favoriscono una risposta glicemica più graduale. **In sintesi, non conta solo quanto zucchero consumiamo, ma anche la velocità con cui entra in circolo nel sangue.**”*

Quanti grammi di zucchero al giorno consumiamo senza saperlo?

Quanti zuccheri al giorno assumiamo concretamente senza rendercene conto? Scopriamo il contenuto di **zuccheri liberi negli alimenti** più comuni e **quali sono gli alimenti ricchi di zuccheri da evitare o limitare** per rispettare le soglie raccomandate.

Tutte le preparazioni dolci contengono zuccheri semplici, anche se non sono stati aggiunti zuccheri liberi: è il caso delle confetture e dei [succhi di frutta](#) senza aggiunta di zuccheri, che contengono solo il fruttosio della frutta originale dell'alimento. Spesso, però, anche questi alimenti hanno zuccheri aggiunti come il succo d'uva o di altra frutta che spesso è aggiunto alle marmellate.

Per eliminare gli zuccheri liberi in eccesso, occorre conoscere la quantità contenuta nell'alimento.

Di seguito viene riportata una tabella riassuntiva dei principali alimenti e bevande consumate in Italia con il quantitativo medio indicativo di zuccheri in 100 g di alimento e per porzione comune.

QUANTITÀ MEDIE INDICATIVE DI ZUCCHERI PER 100 g (o 100 ml) NEGLI ALIMENTI/BEVANDE PIÙ CONSUMATI IN ITALIA			
Alimento/Bevanda	Zuccheri in 100 g	Porzione media	Zuccheri per porzione media
Barretta ai cereali zuccherata	~25-35 g	1 barretta (25 g)	~8-15 g
Bevanda energetica	~10-12 g (100 ml)	lattina 250 ml	~25-30 g
Bibita gassata zuccherata	~10-11 g (100 ml)	lattina 330 ml	~30-35 g
Biscotti farciti	~30-40 g	50 g	~15-25 g
Biscotti secchi	~20-30 g	4 biscotti (40 g)	~8-14 g
Brioche confezionata	~20-30 g	1 pezzo (50 g)	~10-18 g
Budino industriale ¹	~12-18 g	125 g	~15-22 g
Caffè (tazzina) con zucchero	n.a. ²	1 cucchiaino di zucchero	~5 g
Cappuccino zuccherato	n.a. ²	1 tazza + 2 cucchiaini	~10 g
Caramelle	~90-97 g	30 g	~20-28 g
Cereali da colazione zuccherati	~20-35 g	30 g	~6-12 g
Cioccolato al latte	~50 g	50 g	~20-25 g
Cioccolato bianco	~50-60 g	50 g	~25-30 g
Cioccolato fondente 70%	~20-30 g	50 g	~10-15 g
Colomba pasquale	~25-35 g	100 g	~25-35 g
Confettura / marmellata	~45-55 g	1 cucchiaio (10 g)	~4,5-5,5 g
Cono gelato classico industriale	~20-25 g	1 cono (75 g)	~16-19 g
Cornetto da bar	~10-18 g	1 pezzo (60 g)	~8-16 g
Crema spalmabile cacao-nocciole	~55 g	2 cucchiai (30 g)	~15-17 g
Crostata confezionata	~30-40 g	100 g	~30-40 g

QUANTITÀ MEDIE INDICATIVE DI ZUCCHERI PER 100 g (o 100 ml) NEGLI ALIMENTI/BEVANDE PIÙ CONSUMATI IN ITALIA			
Alimento/Bevanda	Zuccheri in 100 g	Porzione media	Zuccheri per porzione media
Fette biscottate zuccherate	~15-25 g	4 fette (30 g)	~6-10 g
Gelato artigianale	~20-30 g	coppetta media (100 g)	~20-30 g
Gelato confezionato	~20-25 g	1 porzione (100 g)	~20-25 g
Liquore dolce	~25-50 g	bicchierino 40 ml	~10-20 g
Merendina confezionata	~30-40 g	1 pezzo (38 g)	~12-15 g
Miele	~80 g	1 cucchiaino (10 g)	~8 g
Pandoro	~20-30 g	100 g	~20-30 g
Panettone	~25-35 g	100 g	~25-35 g
Polvere al cacao zuccherato	~80 g	10-15 g	~8-11 g
Succo di frutta industriale	~9-12 g	200 ml	~18-24 g
Tè freddo industriale	~6-8 g	330 ml	~20-28 g
Torta farcita industriale	~35-45 g	100 g	~35-45 g
Yogurt alla frutta zuccherato ¹	~10-14 g	125 g	~12-18 g

Valori indicativi: variano in base a marca e ricetta. Per le bevande il contenuto in “100 g” è riferito a 100 ml.

¹ Il valore include anche il lattosio del latte, che secondo l’OMS non è uno zucchero libero.

² n.a. = non applicabile, poiché lo zucchero è aggiunto dal consumatore e non è intrinseco al prodotto.

Inoltre, per sapere quanto zucchero mangiano bambini e ragazzi da 2 a 17 anni puoi usare l’applicazione gratuita [“Zuccherometro”](#), che inoltre ti suggerisce **come cambiare l’alimento zuccherato con un altro meno zuccherato**.

Come leggere le etichette e riconoscere gli zuccheri nascosti negli alimenti

Come faccio a sapere quanto zucchero al giorno sto assumendo davvero? Tutti gli zuccheri aggiunti, come lo zucchero bianco, il miele, il fruttosio e gli sciroppi, apportano zuccheri semplici e 4 calorie per grammo. È importante sapere [leggere le etichette](#) per riconoscere ingredienti quali **glucosio, destrosio, maltodestrine, melassa o sciroppi vari**.

Leggere le etichette e riconoscere gli zuccheri nascosti negli alimenti confezionati è una competenza chiave per tenere sotto controllo la quantità di zuccheri liberi nella dieta.

Nelle etichette, la quantità di zucchero per alimento non è indicata tra gli ingredienti, in quanto gli stessi sono elencati in ordine decrescente. Tuttavia, in alcuni alimenti la quantità è indicata nella tabella dei valori nutrizionali.

Nelle bevande zuccherate, lo zucchero compare spesso tra i primi ingredienti. Ad esempio, nel tè freddo troverete **acqua, zucchero ed estratto di tè**, dove l’unico nutriente è per l’appunto lo zucchero.

Come fare invece attenzione allo **zucchero nascosto**?

È facile calcolare lo zucchero aggiunto in casa, più difficile è invece valutarlo nei prodotti confezionati o artigianali, dove spesso sono presenti zuccheri nascosti. **Biscotti, aperitivi analcolici, ketchup** e alcune **verdure in scatola** possono contenerne quantità elevate. Per esempio, il ketchup apporta circa 4 grammi di zucchero per cucchiaino.

Quindi, **quanto zucchero consumiamo al giorno**? Lo zucchero presente negli alimenti e nelle bevande comunemente consumate è spesso inimmaginabile.

Leggendo i valori della tabella sopra ci rendiamo subito conto che per uscire dal limite dettato dalla OMS basta molto poco. Ecco alcuni esempi:

- un adulto che consuma a colazione un cornetto medio (contenuto medio di zuccheri **12g**), un cappuccino zuccherato (**10g**), un caffè zuccherato (**5g**), che consuma a pranzo una bibita gassata (**30g**), fa la merenda pomeridiana con una merendina confezionata (**20g**) e la cena con caffè deca zuccherato (**5g**), assume un **totale di 82 g di zucchero**. Anche se togliamo la merendina pomeridiana confezionata restano comunque **62 g di zucchero** cioè **12 g** in più della quantità raccomandata dall'OMS per una dieta di circa 2000 kcal al giorno.
- un ragazzo che consuma a colazione uno yogurt alla frutta (**15g**), cereali zuccherati (**10g**), una bevanda con 1 cucchiaino da tè di miele (**7g**), uno spuntino del mattino con una merendina confezionata (**20g**), un pranzo con una bibita gassata (**30g**), una merenda con una vaschetta di crema spalmabile cacao-nocciole (**10g**) e una cena senza dolci, ingerisce un totale di **92 g di zucchero**. Se escludiamo la merenda, restano nel bilancio **82 g di zucchero**, cioè ben **32 g** in più della quantità raccomandata.

Zucchero o dolcificanti? Le **alternative allo zucchero** e cosa sapere

Zucchero o dolcificante naturale: qual è la scelta migliore? I dolcificanti naturali sono le **alternative allo zucchero più diffuse**. Ma i dolcificanti sono sicuri o fanno male alla salute?

E quali sono i dolcificanti naturali consigliati? Vediamo cosa dicono le ricerche.

I **dolcificanti** senza o con poche calorie che sostituiscono lo zucchero possono essere sintetici, come l'aspartame e la saccarina, o naturali, come la stevia, o polialcoli come sorbitolo, xilitolo, eritritolo, etc.

Hanno un elevato potere dolcificante e sono comunemente usati in prodotti "light" e bevande zero calorie.

La loro sicurezza è valutata dall'EFSA, che stabilisce dosi giornaliere sicure da 1 a 2,8 grammi. Gli studi non dimostrano un chiaro aumento del rischio di tumori ai normali livelli di consumo.

Le ricerche farmacologiche dell'istituto Mario Negri suggeriscono possibili effetti su microbiota intestinale, metabolismo e controllo dell'appetito, ma i dati restano ancora controversi.

Consumando bevande a zero calorie è molto facile assumere quantità elevate di polialcoli che possono causare diarrea, effetto lassativo e possibili alterazioni del microbiota intestinale.

L'eccesso di zuccheri: l'allarme dell'OMS e il legame tra zucchero e diabete

La quantità di zucchero che si consuma è tale da essere uno dei fattori che hanno determinato l'aumento di malattie metaboliche non trasmissibili (NCD- Non Communicable Diseases), ovvero malattie che non si contraggono solo geneticamente, ma sono causate anche da stili di vita e alimentazione non corretti e, pertanto, prevenibili come le **malattie cardiovascolari** e il **diabete**.

Per questo la OMS ha ritenuto necessario stabilire le **Linee Guida** relative all'assunzione **di zucchero** che si propongono di raggiungere obiettivi importanti quali:

- fermare la diffusione di diabete e obesità che ha raggiunto livelli paragonabili a una pandemia;
- ridurre del 25% le nascite premature dovute a malattie non trasmissibili (NCD) entro il 2025 ("Global Action Plan for NCDs 2013-2020");

- aumentare la consapevolezza e le azioni, per affrontare il problema dell'obesità in età pediatrica ("WHO's Commission on Ending Childhood Obesity").

Come ridurre lo zucchero: 10 consigli per eliminare l'eccesso di zucchero dalla dieta

Dolci e alimenti zuccherati non vanno eliminati, ma consumati con moderazione in una dieta equilibrata associata ad attività fisica regolare.

- Riducete le porzioni usando piatti e tazze più piccoli.
- Bevete soprattutto acqua; scegliete bevande senza zucchero e preferite succhi senza zuccheri aggiunti.
- Limitate cereali dolci e frutta disidratata molto zuccherata.
- Consumate caramelle, cioccolata e dolci solo occasionalmente.
- Preferite snack con frutta fresca e yogurt senza zucchero.
- Preparate dolci fatti in casa usando poco zucchero.
- A colazione scegliete cereali senza o con poco zucchero, oppure pane e marmellata con 80% di frutta.
- In caso di voglia di dolce, preferite frutta o con moderazione dolcificanti naturali ipocalorici.
- Non abituate i bambini ai premi alimentari dolci.
- Una buona alimentazione inizia dalla spesa: limitate prodotti e bevande ricchi di zuccheri e calorie vuote.

COLLABORAZIONE SCIENTIFICA

Dott. Antonio Natale,

Biologo Nutrizionista, Fondazione Pezzoli - CTO G. Pini Milano.

Supervisione scientifica

Dott.ssa Michela Barichella,

Medico Dietologo Direttore UOS Nutrizione Clinica ASST G: Pini CTO Milano, Prof. A.C. dell'Università degli Studi di Milano.

BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

World Health Organization - Guideline: sugars intake for adults and children – March 2015.

European Food Safety Authority - EFSA Journal february 2022 –Tolerable upper intake level for dietary sugars.

CREA (Centro Ricerche Alimenti e Nutrizione) del Ministero dell'Agricoltura.

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.