Zucchero e salute: come evitare gli eccessi durante le feste



Zucchero e salute: come evitare gli eccessi durante le feste

INDICE

- Troppo zucchero fa male
- Nella pratica quanto zucchero dovremmo mangiare?
- Quanto zucchero nel Pandoro, Panettone e altri dolci di Natale
- Dolci di Natale: consigli per un consumo consapevole
- Dolci e stile di vita sano

Da Natale a Capodanno tra cene e pranzi in famiglia, con parenti, amici e feste aziendali, le tavole si riempiono di dolci. In questo periodo è facile eccedere nel consumo di zucchero e superarne abbondantemente la quantità ragionevole che dovremmo mangiare in un giorno. Godere dei dolci natalizi senza ingrassare o avere problemi di salute è possibile, ma solo se conosciamo quanto zucchero contengono e ci regoliamo di conseguenza.

Troppo zucchero fa male

L'eccesso di **zuccheri semplici** è dannoso per la salute, sia che si tratti di quello presente naturalmente nella frutta, nel miele, negli sciroppi, nei succhi di frutta, sia quelli **cosiddetti liberi come lo zucchero bianco**, **di canna**, **il fruttosio**, e il **glucosio**, **aggiunti** nelle preparazioni dall'industria, da pasticceri, cuochi, o in casa.

Secondo la OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità), l'eccesso di zuccheri semplici è associato a varie condizioni patologiche, tra cui **obesità**, **diabete di tipo 2** e malattie **cardiovascolari**.

- Per questa ragione, la OMS raccomanda a adulti e bambini di non superare il consumo giornaliero di zuccheri **liberi** a più del 10% del fabbisogno energetico giornaliero, auspicando il 5%.

Nella pratica quanto zucchero dovremmo mangiare?

Per osservare le raccomandazioni della OMS occorre prima sapere quanta energia si consuma in un giorno in calorie (**usa questa App per scoprirlo**). Esempio:

- se il fabbisogno energetico medio giornaliero è **di 2000 calorie (kcal)**, per non superare il **10 %,** il consumo di zuccheri liberi **non dovrebbe superare le 200 kcal/giorno,** dato che un grammo di zucchero apporta 4 kcal, **dovremmo mangiare massimo 50 grammi di zuccheri liberi.** Il consumo sarebbe **ridotto a 25 gr se ci ponessimo il limite del 5%.**

Considerando che gli zuccheri semplici, si trovano anche in alimenti importanti per la salute come **frutta e latte e derivati**, indispensabili in una **alimentazione equilibrata**, è fondamentale non esagerare durante le festività con i dolci della tradizione ricchi di zuccheri liberi e anche di alimenti ricchi di **zuccheri semplici** utilizzati per farcire o decorare.

Quanto zucchero nel Pandoro, Panettone e altri dolci di Natale

Nei dolci delle festività, gli **zuccheri semplici,** non solo quelli aggiunti o liberi, sono presenti in grande quantità in quanto naturalmente contenuti in alimenti molto utilizzati: frutta candita, uva sultanina, fichi secchi, datteri, etc..

Nella tabella che segue sono calcolati le quantità di **zuccheri semplici totali**, cioè quelli aggiunti e naturalmente presenti negli alimenti, contenuti in una porzione del dolce delle feste della tua regione:

Dolce	Porzione	Kcal porzione	Zuccheri totali per porzione
Panettone	1 fetta da 160 g (1 panettone / 6)	510 kcal	38 g
Pandoro	1 fetta da 150 g	585 kcal	33 g
Torrone	25 g	240 kcal	26 g
Marron Glacè	1 marrone da 20 g	65 kcal	11,8 g
Tronchetto di Natale	1 fetta (1 tronchetto / 10 pezzi)	559 kcal	48,2 g
Zelten	1 fetta (1 Zelten / 10 pezzi)	502 kcal	48 g
Strudel	1 fetta (1 strudel / 6	376 kcal	34 g

	pezzi)		
Gubana	1 fetta (1 torta / 10 pezzi)	746 kcal	31,3 g
Pandolce Ligure	1 fetta (1 torta / 10 pezzi)	356 kcal	40 g
Certosino	1 fetta (1 torta / 10 pezzi)	400 kcal	32,4 g
Panforte	30 g	130 kcal	8,6 g
Panpepato	30 g	195 kcal	9,3 g
Parrozzo	1 fetta (1 torta / 6 pezzi)	532 kcal	30,2 g
Pangiallo	1 fetta da 100 g	430 kcal	35,4 g
Mustaccioli	1 Mustacciolo	340 kcal	30 g
Struffoli	1 manciata	565 kcal	65 g
Pastiera	1 fetta (1 torta / 8 pezzi)	538 kcal	52 g
Cartellate	1 pezzo	128 kcal	5 g
Buccellato	1 fetta da 100g (1 torta / 10 pezzi)	450 kcal	36,9 g
Cannoli	1 cannolo medio-grande	320 kcal	30 g
Petrali	1 biscotto	290 kcal	26 g
Seadas	1 Seadas	260 kcal	10 g

Fonte: Elaborazione da tabelle bromatologiche BDA dello IEO e CREA

Considerando i valori esposti nella tabella e l'apporto di zuccheri per una persona che consuma 2000 kcal, si nota subito quanto sia facile superare la soglia.

- Con una sola fetta di panettone che apporta **circa 40 gr** di zuccheri semplici, si raggiunge **l'80%** della quantità raccomandata **dall'Oms di 50 gr.**

È evidente che se in un solo giorno si mangia il panettone, un po' di torrone, un mostacciolo o un marron glacé si supera di parecchio la quantità ragionevole raccomandata dalla OMS.

Dolci di Natale: consigli per un consumo consapevole

La prima regola della buona salute è certamente quella di adottare tutto l'anno un'alimentazione sana ed equilibrata che apporti tutti i macro e micronutrienti necessari all'organismo. Per aiutarti a conoscere i principi della dieta equilibrata da adottare durante e dopo le feste, puoi iscriverti gratuitamente al programma **Calorie&Menu** che ti offre 4 menu settimanali personalizzati per le calorie giornaliere che devi consumare, bilanciati in macro e micronutrienti.
Puoi richiedere anche la **versione vegetariana sostenibile senza carne**.

I consigli del nutrizionista per non rinunciare ai piaceri della gola durante le festività.

- **Cerca di limitare i dolci solo nei giorni della festa natalizia (25 e 31 dicembre e 6 gennaio);** nei supermercati, i dolci delle feste si trovano già da ottobre fino a fine gennaio, questo porta a consumare panettoni e torroni settimane prima e dopo le festività con un impatto significativo sulla nostra salute. Particolare attenzione va fatta se si è già in sovrappeso o in obesità: in poco tempo si potrebbe aumentare di tanti chili.
- **Compra e consuma dolci di alta qualità,** leggi le **etichette**, evita quelli troppo elaborati con grassi trans, idrogenati e ricchi di conservanti, prediligi quelli con maggiore qualità delle materie prime. Sempre consigliato preparare in casa da ingredienti freschi i dolci delle feste.
- **Fai porzioni ridotte** e gusta lentamente ciò che mangi; condividere è una ottima strategia.
- **Evita di mangiare il dolce a fine pasto;** goditi una fetta di panettone, pandoro, un cannolo o la pastiera a colazione, o un pezzo di torrone o mostacciolo come spuntino e merenda. Limitare dolci troppo elaborati a fine cena o nel dopocena.

Dolci e stile di vita sano

Nel contesto di una dieta bilanciata, i dolci non sono banditi, in particolare durante le festività, è perciò importante cercare di non superare il **bilancio energetico,** e per non ingrassare ridurre altri alimenti oltre che mangiare i dolci con moderazione. Ricorda che in una settimana puoi accumulare parecchie calorie in più del dovuto e accumulare grassi (**trigliceridi**): i dolci vanno dunque limitati ed inseriti in un contesto di sane abitudini di vita che includono una regolare attività fisica.

Una corretta alimentazione è di aiuto a non esagerare con i cibi zuccherini. Per una corretta alimentazione, includi nella tua dieta; **carboidrati complessi** da pasta, pane e cereali, magari **integrali**, frutta, verdura, fonti di proteine magre come legumi, carne bianca, pesce, latte, latticini e formaggi come Grana padano DOP. Questo formaggio è un concentrato di tutti i nutrienti del latte, contiene il 33% di **proteine**, quelle di alto valore biologico con i **9 aminoacidi essenziali**, è ricco di calcio e apporta vitamina B12 e **antiossidanti** come zinco, selenio, vitamina A, ed è privo di lattosio.

Infine, non trascurare la **corretta idratazione.** L'acqua è l'unica bevanda che disseta veramente e quando si consumano i dolci delle feste fare attenzione a non abbinare bibite zuccherine (soda o succhi) o bevande alcoliche, ma optare per un te o una tisana senza zuccheri.

COLLABORAZIONE SCIENTIFICA

Dott.ssa Raffaella Cancello
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

- *OMS : Guideline: Sugars Intake for Adults and Children. Geneva: World Health Organization; 2015. PMID: 25905159.EFSA: Assunzione corretta di zuccheri semplici- febbraio 2022*
- *EUFIC: Consumo giornaliero di zuccheri: Quanti grammi di zuccheri al giorno- febbraio 2020*
- *LARN SINU revisione 2014*

- *Te Morenga L, Mallard S, Mann J. Dietary sugars and body weight: systematic review and metaanalyses of randomised controlled trials and cohort studies. BMJ. 2013; 346:e7492*
- *(http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23321486, accessed 27 February 2014).*
- *Sugars Factsheet OMS: https://cdn.who.int/media/docs/librariesprovider2/euro-health-topics/obesity/sugars-factsheet.pdf?sfvrsn=d5b89d5f_3&download=true*

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.