

Zucchero, qual è la dose corretta?

Navigando capita di vedere siti internet in cui alcuni cibi come la **farina**, il sale o lo **zucchero** vengono considerati veleni. Sappiamo che alcuni nutrienti diventano dannosi se assunti in quantità eccessiva, questo vale per lo zucchero così come per nutrienti classicamente considerati utili alla nostra salute come la **vitamina C**: in quantità eccessive invece che comportarsi come **antiossidante** la vitamina C fa esattamente il contrario e diventa pro-ossidante. L'apprezzamento per il gusto dolce è innato nell'uomo fin da quando è lattante, tuttavia da anni si suggerisce di moderare il consumo di zuccheri aggiunti perché, oltre ad essere buono, esso aumenta la densità energetica di un alimento, motivo per cui il consumo di quantità eccessive di alimenti zuccherati è associato all'obesità, soprattutto per quanto riguarda le bevande zuccherate tipo **cola**, tè freddo o **energy drink**. I livelli di assunzione per la popolazione Italiana (Larn) suggeriscono un'assunzione di zuccheri non superiore al 15% dell'energia totale, pari a 75 grammi in un individuo medio adulto; tuttavia non chiariscono un aspetto importante: quanti di questi dovrebbero essere assunti consumando alimenti utili alla nostra salute come frutta, latte o yogurt che naturalmente contengono zuccheri, e che spazio rimane per gli zuccheri aggiunti in alimenti edonistici come i dolci?

Proverò a rispondere a questa domanda: se in un giorno consumiamo le **5 porzioni tra frutta e verdura** raccomandate assumeremo circa 50 g di zuccheri, in particolare il fruttosio contenuto nella frutta, a cui si aggiungono 10 g dello zucchero lattosio contenuto in una tazza di latte, in totale 60 g; rimangono dunque **15 grammi di zuccheri** che possono essere consumati come zuccheri aggiunti. Questo significa che è stato demonizzato lo zucchero come un veleno ma in un'alimentazione bilanciata vi è spazio ad esempio per 3 cucchiaini di marmellata oppure una porzione di biscotti oppure un **gelato piccolo (50 g, pari ad una pallina)**. Se viene svolta dell'attività fisica vi può essere spazio per una porzione maggiore, visto che alcune unità di consumo abituali sono superiori, come per esempio per il gelato che è solitamente 2 palline.

Nei dolci può essere utilizzato il comune zucchero (**saccarosio**), il miele oppure sciroppi di glucosio fruttosio; questi ultimi danno le medesime risposte metaboliche dello zucchero a patto che, come per gli sciroppi più diffusi nel nostro mercato, in essi la quantità di **fruttosio** non superi significativamente quella di glucosio. Rispetto alla percezione comune paradossalmente sembra proprio il fruttosio a dare più problemi se consumato come **zucchero aggiunto** e non all'interno della frutta, per questo i LARN specificano di limitarne il consumo. Le **etichette nutrizionali** riportano il valore totale degli zuccheri e non quello dei soli zuccheri aggiunti, dunque non aiutano il consumatore ad identificare le porzioni di alimenti che ne contengono quantità significative; questo succede in quanto non si è ancora raggiunto un consenso scientifico sul limite ragionevole per gli zuccheri aggiunti,

per colmare questa lacuna a marzo l'European Food Safety Authority si è impegnata a raggiungere un consenso entro il 2020.