



Dott.  
**TommasoMami**

- Dietista -

## ZUCCHERI E STILI DI VITA



Accumuli di tessuto adiposo intorno ad organi vitali: questo uno dei rischi legati all'eccesso di bibite e zuccheri aggiunti. A documentarlo, una ricerca appena pubblicata che ha tirato le fila di 25 anni di osservazione su alcune migliaia di persone negli Stati Uniti.

### LA RICERCA SU ZUCCHERI E STILI DI VITA

Fra i tanti buoni motivi per controllare la quantità di zuccheri che ingeriamo c'è anche la possibilità di prevenire dannosi depositi di grasso nell'organismo. Secondo i risultati di un'analisi pubblicata sulla rivista della Società Europea di Cardiologia, l'uso esagerato di cibi e bevande dolci, nel tempo, risulta associato ad un maggiore volume di tessuto adiposo intorno al cuore, nell'addome e sotto la cute. Tutte caratteristiche che sono associate a un maggior rischio di malattie cardiovascolari e di diabete. L'indagine è stata condotta sui dati raccolti da uno studio che ha monitorato per un oltre 20 anni stili di vita e stato di salute di oltre 3.000 giovani adulti negli USA.

### LIMITARE DOLCIUMI E BIBITE, MIGLIORARE LE ETICHETTE

«Quando consumiamo troppo zucchero l'eccesso viene trasformato in grasso e viene accumulato – hanno spiegato gli autori del lavoro -. Questi tessuti adiposi localizzati intorno al cuore e nell'addome possono essere dannosi per la salute. I nostri risultati vanno a supportare gli sforzi per limitare gli zuccheri aggiunti nella dieta». Fra i consigli dispensati ai consumatori, quello di bere acqua invece di bibite zuccherate, di scegliere snack salutari al posto dei dolciumi; ma anche di leggere le etichette per sapere cosa si sta comprando, prestando attenzione a tutti i nomi dietro cui si “celano” gli zuccheri. Qualche esempio? Sciroppi, glucosio, fruttosio, saccarosio, maltosio. Alle istituzioni, alle aziende, agli operatori del settore alimentare, compresi ristoranti e mense scolastiche, invece, l'appello ad impegnarsi per migliorare la consapevolezza delle persone sugli zuccheri contenuti nel cibo e per offrire delle alternative migliori per la salute di tutti.

### QUANT'È «TROPPO» ZUCCHERO?

Ma quanto zucchero assumiamo e quanto ne dovremmo assumere? L'Unione Europea è il secondo bacino di consumatori al mondo, dopo l'India, con 18,6 milioni di tonnellate l'anno. Secondo le Linee guida della SINU, Società italiana di nutrizione umana, è importante distinguere fra i diversi alimenti che contengono zuccheri. Esistono infatti molti cibi che contengono naturalmente zuccheri, come la frutta e il latte, che apportano però anche nutrienti importanti come vitamine, fibra, sali minerali, proteine. Nella dieta degli italiani questi alimenti coprono circa la metà del totale degli zuccheri che assumiamo. E poi ci sono altri alimenti invece che sono composti prevalentemente da zucchero e che non sono utili alla nostra dieta, come i dolciumi, le caramelle, la cioccolata, le bevande zuccherate. Se si vuole ridurre il totale degli zuccheri che ingeriamo, è bene rinunciare a questa seconda categoria di alimenti, o considerarli una golosità occasionale, oltre naturalmente a pensare allo zucchero che utilizziamo in cucina e che aggiungiamo al caffè.

### CARAMELLE E CONFETTI: ESEMPI CONCRETI

Per concludere, qualche idea quantitativa per regolarci meglio? Si sappia che 25 grammi di zucchero (5 cucchiaini circa) corrispondono al 5% dell'energia totale di una dieta da 2.000 Kcal al giorno. Si capisce quanto sia facile raggiungere questa quota, che l'Organizzazione mondiale della sanità consiglia per la salute dei denti e per il controllo del peso, raccomandando comunque di non superare il 10%. Possiamo trovare i fatidici 25 grammi di zucchero anche in:

- 3 cucchiaini di miele
- 3 cucchiaini di marmellata
- 1 fetta piccola di crostata
- meno di 1 lattina di cola
- 1 bicchiere di succo di frutta
- 2 ghiaccioli.

### GLI EFFETTI COMPLESSI DEGLI ZUCCHERI SEMPLICI

Da tempo gli scienziati della nutrizione conoscono i danni degli zuccheri cosiddetti "semplici" (qui un approfondimento dedicato). Elena Dogliotti, biologa nutrizionista e supervisore scientifico di Fondazione Umberto Veronesi, spiega: «Troppi zuccheri agiscono sulla sensibilità all'insulina, un ormone che l'organismo produce in risposta ai livelli di zucchero nel sangue e la cui regolazione è coinvolta in varie malattie. Questa azione dipende soprattutto dalla velocità con cui gli zuccheri arrivano al sangue, i cosiddetti picchi glicemici, per cui può capitare che zuccheri complessi in questo caso siano potenzialmente più nocivi di zuccheri semplici (ad esempio se confrontiamo l'effetto del pane bianco e della frutta fresca). Inoltre sappiamo che troppo glucosio favorisce il grasso viscerale e il troppo fruttosio (utilizzato come dolcificante, non quello naturalmente presente nella frutta) favorisce l'accumulo di grasso a livello del fegato (steatosi)».