



# Zucchero: meno se ne consuma, meglio è

Molti alimenti contengono zucchero. In genere la quantità di zucchero contenuta in un prodotto è indicata sull'etichetta con la scritta: «**di cui zuccheri**». Questa quantità si riferisce a tutti i tipi di zucchero contenuti nel prodotto. Questi zuccheri possono essere:

## Zuccheri naturali

Questi zuccheri sono contenuti nella **frutta** (fruttosio)  e nel **latte** (lattosio). 

## Zuccheri aggiunti

Questi zuccheri sono aggiunti agli alimenti. I produttori aggiungono zuccheri agli alimenti perché così hanno un migliore sapore e si vendono di più. Gli **zuccheri aggiunti** sono ad esempio il saccarosio (zucchero bianco, zucchero di canna), il glucosio, lo sciroppo fruttosio o il miele.

## Quanti zuccheri aggiunti al giorno?

**Bambini:** 30 grammi al massimo di zuccheri aggiunti al giorno. Sono **7,5 zollette**.




**Adulti:** 50 grammi al massimo di zuccheri aggiunti al giorno. Sono **12,5 zollette**.



In Svizzera mangiamo **troppi** zuccheri aggiunti. Troppi zuccheri aggiunti provocano la carie e fanno ingrassare.

## Ecco alcuni alimenti che contengono molti zuccheri aggiunti:

 = 4 grammi

1 ricottina (50 grammi)



1 barretta di cereali (26 grammi)



2 dl\* di succo di frutta industriale



2,5 dl di bevanda al cioccolato



\*dl = decilitri

1 porzione di ketchup (20 grammi)



1 cucchiaio di marmellata (15 grammi)



## Buono a sapersi

Sostituire lo zucchero bianco con gli alimenti seguenti **non è meglio per la salute:**



zucchero di canna



miele



melassa di pera



sciroppo di agave,  
di dattero o di acero

## Come fare per mangiare meno zucchero?

### Consiglio 1

#### Non bere bevande zuccherate

2 dl di bevanda zuccherata



✗ No



ma **bevande senza zucchero.**

Acqua del rubinetto o acqua minerale



In **Svizzera**, l'acqua del rubinetto è molto buona.

✓ Sì

2 dl di tè freddo



✗ No



Tisana alla frutta o alle erbe senza zucchero



✓ Sì

### Consiglio 2

#### Non consumare zuccheri aggiunti

1 yogurt alla frutta zuccherato (180 grammi)



✗ No



ma **zuccheri naturali.**

Mescolare 1 yogurt naturale



+ 1 porzione di frutta fresca

✓ Sì

1 porzione di muesli zuccherato (40 grammi)



✗ No



Mescolare una porzione di cereali senza zucchero



+ 1 cucchiaio di noci tritate  
+ 1 porzione di frutta fresca

✓ Sì

### Consiglio 3

#### Non bere succhi di frutta puri

2 dl di succo di frutta puro



✗ No



ma **succhi di frutta mescolati con acqua.**

2 dl di succo di frutta e acqua minerale frizzante

(Rapporto 1/3 di succo, 2/3 di acqua)



✓ Sì

I succhi di frutta contengono molti zuccheri naturali (fruttosio). È meglio diluirli con l'acqua.

### Consiglio 4



Nelle ricette, mettere **meno zucchero** di quanto è indicato. Mettere due terzi (2/3) o anche solo la metà (1/2) dello zucchero indicato. Ad esempio, invece di 300 grammi di zucchero, mettere solo 200 o 150 grammi.

### Consiglio 5

Mangiare dolci massimo 1 volta al giorno. E solamente 1 piccola porzione ... **ad esempio:**



o



o



o



1 riga di cioccolato

10 gommini

1 fetta al latte

4 biscotti

Con il sostegno di:

**freistil**

Ernährung und Bewegung  
Projekte und Beratung



sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung  
ssn Société Suisse de Nutrition  
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Fonte: «Zucker: Weniger ist mehr» (disponibile solo in tedesco), Fondazione per la protezione dei consumatori SKS (2017).