



Scheda integrativa relativa al volantino sullo zucchero, scritto in lingua semplice

Scopo

Questa scheda integrativa, che fornisce ulteriori spiegazioni sui consigli contenuti nel volantino sullo zucchero, vuole essere di aiuto alle professioniste e ai professionisti, come le moderatrici e i moderatori di Femmes-Tische/Männer-Tische o le/gli insegnanti, quando parlano del volantino con i genitori.

Cosa vuol dire «di cui zuccheri»?

Dal punto di vista nutrizionale i diversi tipi di zucchero, spesso chiamati anche solo zuccheri, appartengono alla famiglia dei carboidrati. Gli zuccheri sono presenti, ad esempio, in alimenti come la frutta, il latte, il miele, la barbabietola da zucchero e la canna da zucchero. Nella dichiarazione dei valori nutritivi degli alimenti, che si trova sull'etichetta della confezione, gli zuccheri sono indicati con la dicitura «di cui zuccheri».

FIGURA 1

Etichetta «di cui zuccheri»

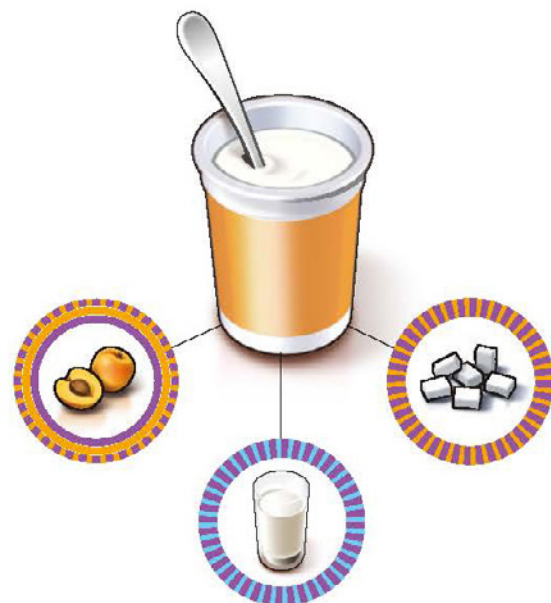


Gli zuccheri indicati nella dichiarazione dei valori nutritivi con la dicitura «di cui zuccheri» non sono necessariamente tutti zuccheri aggiunti.

Esempio: in uno yogurt alla frutta, gli zuccheri contenuti naturalmente nei pezzi di frutta e nel latte sono inclusi nel valore indicato alla voce «di cui zuccheri». Questi zuccheri, in realtà, non sono zuccheri aggiunti.

FIGURA 2

Zuccheri nello yogurt alla frutta



Cosa vuol dire «zuccheri aggiunti»?

Gli zuccheri aggiunti, detti anche dolcificanti o edulcoranti, sono sostanze che vengono aggiunte agli alimenti per renderli più dolci. Ne esistono di diversi tipi: solitamente sono il fruttosio, il glucosio, il saccarosio e il maltosio.

Il consiglio generale è di ridurre tutti gli zuccheri aggiunti. A questo proposito non viene fatta nessuna distinzione tra i diversi tipi di zucchero.

Attenzione: gli zuccheri contenuti nel miele, negli sciroppi, nei succhi e nei concentrati di frutta fanno parte della categoria degli zuccheri aggiunti. Questi dolcificanti possono essere liquidi (p. es. lo sciroppo) o semiliquidi (p. es. il miele) perché hanno un contenuto di acqua più elevato. Il loro contenuto di zucchero, invece, è solo di poco inferiore a quello dello zucchero bianco o da tavola. Di conseguenza ne serve una quantità maggiore per ottenere lo stesso sapore dolce.

Tutti questi dolcificanti sono ricchi di energia (calorie), ma forniscono pochi nutrienti. Ecco perché si parla anche di calorie vuote.

Altre denominazioni usate per indicare gli zuccheri aggiunti sulle etichette degli alimenti sono:

- zucchero da tavola, zucchero di canna, zucchero di fiori di cocco, miele
- sciroppi vari come sciroppo di glucosio, sciroppo di fruttosio, sciroppo di frutta, sciroppo di datteri, sciroppo di riso, sciroppo di amido, sciroppo di malto, sciroppo di acero, sciroppo di agave
- diversi tipi di zucchero come glucosio, destrosio, fruttosio, zucchero invertito, zucchero di uva
- altri ingredienti come melassa, caramello, concentrato di succo di frutta, concentrato di succo di pera, purea di frutta e frutta in polvere o estratto di malto.

Quali sono le regole da seguire per il consumo di frutta e succhi di frutta?

I succhi di frutta non possono sostituire completamente la frutta fresca. Alcune sostanze, infatti, rimangono nei residui della spremitura. Al giorno si consiglia di sostituire al massimo una porzione di frutta fresca con 2 dl di succo di frutta non zuccherato. Questo bicchiere di succo di frutta, però, conta come zucchero aggiunto. Ammettiamo che non è molto logico.

Come indicato nel volantino, è consigliabile diluire il succo di frutta con acqua. Tuttavia è sempre meglio consumare un frutto intero come porzione di frutta.

Datteri e sciroppo di datteri

Un altro malinteso riguarda i datteri e lo sciroppo di datteri.

Generalmente, i datteri vengono consumati secchi e quindi rientrano nella categoria della frutta secca. Pur non offrendo tutti i benefici della frutta fresca, la frutta essiccata ne mantiene una buona parte. Tuttavia, la frutta secca va consumata in porzioni ridotte perché, avendo perso gran parte del contenuto di acqua, presenta una maggiore densità nutrizionale. 20-30 grammi di frutta secca corrispondono a una porzione di 120 grammi di frutta fresca.

Lo sciroppo di datteri è un concentrato di zucchero ricco di energia. È considerato uno zucchero aggiunto e va quindi consumato con moderazione.

Fonti: testo e immagini Società Svizzera di Nutrizione SSN