



Zucchero: meno è meglio

Sono molti gli alimenti che contengono zuccheri. Nella tabella dei valori nutritivi sono indicati con la dicitura «di cui zuccheri» che comprende:

Zuccheri naturali

Nella frutta e nel latte sono presenti zuccheri per natura (fruttosio e lattosio).



Zuccheri aggiunti

Gli zuccheri come saccarosio (zucchero bianco o da tavola), glucosio, fruttosio, miele o sciroppo vengono spesso aggiunti agli alimenti lavorati.



Troppi zuccheri aggiunti causano la formazione della carie e favoriscono il sovrappeso.

In Svizzera consumiamo troppi zuccheri aggiunti.

Quantità massima raccomandata per

adulti

max. 50 g di zuccheri aggiunti al giorno



12,5 zollette di zucchero

bambini

max. 30 g di zuccheri aggiunti al giorno



7,5 zollette di zucchero

Esempio giornaliero per 28 g di zuccheri aggiunti*



1 vasetto di yogurt alla frutta da 180 g



50 g di muesli croccante



1 zolletta = 4 g

Buono a sapersi

Le bevande a base di succhi di frutta e i nettari di frutta contengono molti zuccheri aggiunti*, per esempio:



2 dl di bevanda a base di succhi di frutta



Le salse pronte e i prodotti da spalmare contengono spesso molti zuccheri aggiunti*, per esempio:



1 porzione di ketchup da 20 g



1 cucchiaio di marmellata da 15 g



Anche gli alimenti con proprietà naturalmente dolcificanti sono ricchi di calorie e favoriscono la carie come lo zucchero semolato, per esempio:



zucchero di canna



miele



succo concentrato di pera



sciroppo d'agave, di datteri o d'acero

Come alternativa allo zucchero non si consiglia l'uso di dolcificanti artificiali e sostituti dello zucchero che, tra l'altro, mantengono l'abitudine al gusto dolce.



Dolcificanti artificiali

p. es. aspartame, ciclamato, saccarina



Sostituti dello zucchero

p. es. isomalto, sorbitolo, xilitolo



Eccezione

Di tanto in tanto dei prodotti con il label «amici dei denti».

* Le quantità di zuccheri indicate sono valori medi.



Come ridurre lo zucchero nella vita quotidiana

Consiglio 1

Sostituire le bevande zuccherate con bevande senza zucchero



2 dl di bevanda zuccherata



Alternativa:
acqua del rubinetto* o acqua minerale
Senza zuccheri



2 dl di tè freddo



Alternativa:
tisana alla frutta o alle erbe non zuccherata
Senza zuccheri

* In Svizzera l'acqua del rubinetto ha un buon sapore ed è igienicamente ineccepibile.

Consiglio 2

Sostituire alimenti ricchi di zuccheri con alimenti che contengono zuccheri solo per natura



1 vasetto di yogurt alla frutta da 180 g



Alternativa:
mescolare 100 g di yogurt naturale e 50 g di frutta



50 g di muesli croccante



Alternativa:
mescolare 40 g di fiocchi di cereali naturali con 1 cucchiaio di noci tritate e 50 g di frutta fresca

Consiglio 3

Mescolare succhi di frutta con acqua



2 dl di succo di frutta al 100 %



Alternativa:
2 dl di succo di frutta e acqua minerale frizzante (schorle) (Rapporto $\frac{1}{3}$ di succo, $\frac{2}{3}$ di acqua)



I succhi di frutta sono ricchi di zuccheri naturali (fruttosio). Per questa ragione è opportuno diluirli con dell'acqua.

Consiglio 4

Prendere l'iniziativa

- Cucinare con ingredienti freschi, preferibilmente non lavorati,
- ridurre il contenuto di zucchero nelle ricette e
- gustare con tutti i sensi.

Nell'acquistare zucchero di canna e prodotti alternativi allo zucchero come miele, sciroppo d'acero o d'agave, prestare attenzione alla qualità, all'origine, ai metodi di coltivazione sostenibili e alla compatibilità sociale.

Consiglio 5

Consumare dolci di tanto in tanto e solo in piccole quantità, per esempio



4 quadretti di cioccolato

oppure



10 orsetti gommosi

oppure



1 fetta al latte

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