

# Zucchero e NUTRIZIONE

• Tutto quello che devi sapere •



## LO ZUCCHERO FA PARTE DI UNA DIETA SANA ?

Tutti gli alimenti e le bevande, **in porzioni appropriate**, possono essere consumati nell'ambito di un equilibrato bilancio calorico totale: l'aumento di peso è prima di tutto il risultato di uno sbilanciamento tra le calorie assunte e quelle consumate. **Lo zucchero non fa male** anzi il suo consumo all'interno di una dieta bilanciata, come qualsiasi altro nutriente, è opportuno e necessario.

**Uno stile di vita attivo e sano, che combini una dieta equilibrata e bilanciata con attività fisica regolare, è necessario per non aumentare di peso nel tempo.**

SI

140 g



al giorno

Gli zuccheri sono una fonte primaria di glucosio, nutriente essenziale per il funzionamento del **cervello** e dei **muscoli**. Il cervello di un adulto consuma circa **140 g** di glucosio al giorno, più della metà della quantità totale di carboidrati assunti con la dieta.



## GLI ZUCCHERI SONO "NASCOSTI"?

Tutti gli alimenti industriali sono accompagnati dalle **etichette** su cui sono presenti sia la **lista degli ingredienti**, sia le **tabelle nutrizionali** dove è chiaramente indicata la presenza degli zuccheri.

NO

**Frutta, verdura, cereali e anche latte e miele**, contengono naturalmente zuccheri. Il termine "**zucchero**" comunemente usato, si riferisce al saccarosio, lo zucchero da tavola.

## ZUCCHERI AGGIUNTI © NATURALI ?

PER IL **CORPO UMANO** NON C'È ALCUNA DIFFERENZA PERCHÉ L'ENERGIA FORNITA È LA MEDESIMA:  
**4 CALORIE AL GRAMMO**

## PERCHÉ SI AGGIUNGONO GLI ZUCCHERI ?

PER DARE



## I CONSUMI IN ITALIA SONO ELEVATI ?

NO

65-70\*  
grammi al giorno

\*sommando il saccarosio usato nella preparazione di alimenti o bevande, o aggiunto dal consumatore a bevande come caffè, tè e lo zucchero della frutta e del latte.

In Italia i LARN 2014 (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana, redatti dalla Società Italiana di Nutrizione Umana) indicano nel **15%** del fabbisogno calorico il tetto di consumo ottimale per gli zuccheri stessi, sia naturali che aggiunti. Secondo gli studi sui consumi reali di INRAN (ora CREA), nel nostro paese solo nel **5%** dei casi si eccedono questi livelli.

OMS



Le **linee guida EFSA\*** consigliano un'assunzione di carboidrati pari al **45-60%** dell'apporto energetico giornaliero, mediamente calcolato in **2000 calorie**. Di queste, secondo l'OMS, solo il **10%** dovrebbero derivare dagli zuccheri semplici. **Sull'ulteriore riduzione al 5% gli stessi esperti Oms ammettono di "aver usato dati scientifici di scarsa qualità (Conditional recommendation) che necessiterebbe di ulteriori approfondimenti"**. Sono tuttavia indicazioni generiche, da contestualizzare nella dieta del paese di riferimento senza demonizzare il singolo ingrediente.

\*Panel on Dietetic Products, Nutrition, and Allergies scientific Opinion on Dietary reference Values for carbohydrates and dietary fibre. EFSA Journal 8(3):1462

## Esempi di consumo calorico

Stime su un uomo di peso e altezza medi (175 cm per 74,1 kg) calcolate per un'ora di attività

CORSA



650-700  
calorie

NUOTO



400-450  
calorie

LAVORI DOMESTICI



250  
calorie

STUDIO



125-130  
calorie