

# Zucchero VERO O FALSO?

• sfatiamo i luoghi comuni •

**VERO!**

## È IL PRINCIPALE ALIMENTO DEL CERVELLO?

Lo zucchero fornisce **energia al corpo** sotto forma di glucosio, che è essenziale per il funzionamento del **cervello** e del **sistema nervoso**.



**VERO!**

## AIUTA A CONSERVARE GLI ALIMENTI?

Lo zucchero è uno dei cosiddetti "**conservanti naturali**", come il sale, l'olio e l'aceto. Questo prezioso ingrediente è sempre stato impiegato nella preparazione di conserve, marmellate, canditi e frutta sciroppata.

**FALSO**

## È IL PRINCIPALE RESPONSABILE DELLA CARIE?

Sono molti i fattori che, oltre al consumo di carboidrati, influenzano lo sviluppo di carie: non tra questi abbiamo **l'igiene orale**, l'esposizione al fluoro, la predisposizione genetica e la frequenza di consumo alimentare.



**FALSO**

## CREA DIPENDENZA?

I sintomi attribuiti alla "**dipendenza da zucchero**" provengono principalmente da un numero limitato di esperimenti su modelli animali, basati su regimi di alimentazione privativi, suggerendo che il comportamento è, almeno in parte, dovuto a privazione alimentare piuttosto che alla natura del cibo stesso.

**FALSO**

## LO ZUCCHERO DI CANNA È MIGLIORE DI QUELLO BIANCO?

Che sia grezzo o bianco è composto sempre da saccarosio: **il potere dolcificante non varia** tra i due tipi. Il diverso colore è dato dai residui di melassa nello zucchero di canna, in percentuali variabili dall'1% al 5%, che danno un aroma differente e il tipico colore bruno.



**FALSO**

## È UN PRODOTTO CHIMICO?

**Lo zucchero non è un prodotto chimico o sintetico.** È prodotto in modo totalmente naturale dalle piante (dalla barbabietola in Italia ed in Europa, o dalla canna). Questo processo avviene attraverso la fotosintesi a partire da acqua e anidride carbonica.

**FALSO**

## È BIANCO PERCHÈ VIENE SBIANCATO?

Il cristallo di saccarosio è **trasparente**, ma assorbe in maniera distorta la luce per via della superficie tendente all'abrasione, quindi il nostro occhio lo percepisce di colore bianco.



**FALSO**

## GLI ZUCCHERI AGGIUNTI FANNO MALE E SONO "NASCOSTI"?

A livello chimico e nutrizionale non c'è alcuna distinzione tra zuccheri "naturali", ossia naturalmente presenti negli alimenti, e "aggiunti". Nei prodotti confezionati, **se vi sono zuccheri aggiunti, la loro presenza è sempre segnalata**, per ben due volte: nelle tabelle nutrizionali e nell'elenco degli ingredienti, che devono essere presenti per legge sulle confezioni.