

## Gli zuccheri nella nostra dieta - Zucchero da tavola

### Nutrizione

Inviato da : Pino Callo

Pubblicato il : 14/1/2024 9:00:00



**A fronte dell'aumento del sovrappeso e dell'obesità in Europa, il ruolo di alcuni carboidrati, come lo zucchero, è stato spesso discusso in modo controverso. Di seguito viene descritto il ruolo dei carboidrati, degli zuccheri e dello zucchero da tavola nella nostra dieta.**



Carboidrati, zuccheri e zucchero da tavola

I due tipi principali di carboidrati sono gli zuccheri e l'amido. Gli zuccheri e l'amido forniscono la stessa energia per grammo (4kcal). I carboidrati forniscono meno energia rispetto ai grassi (9kcal per grammo) o all'alcol (7kcal per grammo). La fibra è un tipo di carboidrato. A differenza degli altri carboidrati, non viene assorbita nel piccolo intestino per fornire energia, sebbene venga in parte metabolizzata nel grosso intestino. Almeno metà dell'energia nella nostra dieta dovrebbe derivare dai carboidrati per lo più sotto forma di carboidrati amidacei.

L'amido si trova nei cereali (riso, mais, farina, etc.) e nei loro prodotti derivati (pane, pasta, etc.), nelle patate e nei legumi. Gli zuccheri comprendono il saccarosio (o zucchero da tavola, che chiameremo "zucchero"), il glucosio, il fruttosio, il lattosio e il maltosio e si trovano naturalmente in alcuni alimenti quali frutta, verdura e latticini. I produttori inoltre aggiungono molti di questi zuccheri negli alimenti durante la lavorazione per assolvere importanti funzioni. Gli zuccheri conferiscono il sapore dolce, la tessitura, la struttura e la consistenza agli alimenti. La tessitura influenza molto la palatabilità e quindi l'accettazione degli alimenti. Gli zuccheri inoltre conservano delle marmellate e delle gelatine, aiutano la fermentazione del lievito e giocano un ruolo importante nell'aromatizzazione e nell'aromatizzazione dei prodotti da forno.

# Gli zuccheri nella nostra dieta - Zucchero da tavola

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=1684>

---

Il saccarosio (zucchero da tavola, disaccaride costituito dai monosaccaridi glucosio e fruttosio) <sup>1</sup> è un carboidrato dal sapore dolce. Viene prodotto dalle piante a partire dall'anidride carbonica (CO<sub>2</sub>) e acqua con l'aiuto dell'energia solare attraverso il processo di fotosintesi. Se ne trovano abbondanti quantità nella barbabietola e nella canna da zucchero. Il saccarosio estratto dalla barbabietola e dalla canna da zucchero <sup>2</sup> è un prodotto naturale che possiede le stesse proprietà dello zucchero presente nella frutta e nella

## Energia per il cervello e per i muscoli

I carboidrati sono importanti per il funzionamento del nostro corpo. Il cervello dipende quasi esclusivamente dall'apporto costante di glucosio attraverso il circolo sanguigno. Il cervello di un adulto consuma circa 140 grammi di glucosio al giorno, <sup>3</sup> il 60% della quantità totale di carboidrati assunti con la dieta

Esistono pochi studi negli adulti che hanno dimostrato che il consumo di un pasto a base di carboidrati o di una bevanda zuccherata aumentano l'efficienza mentale, rafforzano la memoria, i tempi di reazione, la durata dell'attenzione e l'abilità aritmetica. Si <sup>4</sup> è visto che il consumo di pasti ricchi di carboidrati o snack o bevande zuccherate migliora le capacità di apprendimento e contribuisce a ridurre il senso di stanchezza. <sup>5,6</sup> Adulti sottoposti a un test di guida con un simulatore auto per una distanza di 120 km commettono meno errori se prima o durante la guida assumono bevande zuccherate rispetto a quelli che consumano solo acqua. <sup>7</sup> Dal momento che gli studi differiscono per il tipo di zucchero e per la quantità e la composizione totale dell'alimento, i risultati non sono del tutto confrontabili.

Poiché le riserve di glicogeno (riserva di energia a breve termine costituita da glucosio) nei muscoli sono limitate, la deplezione di glicogeno a livello muscolare <sup>8</sup> è la principale causa dell'affaticamento durante un'attività fisica anaerobica, intensa e di lunga durata. Gli sport drink, contenenti zuccheri e elettroliti, come l'acqua, possono prevenire la disidratazione, ritardare l'affaticamento e proteggere dalla deplezione le riserve corporee di glicogeno. In quanto gli zuccheri ingeriti e rilasciati nel sangue vengono utilizzati principalmente dai muscoli. Nel caso di un'intensa attività fisica, il glicogeno può venire mobilitato successivamente se persiste la richiesta.

Quanto al rifornimento delle riserve esaurite di glicogeno, molto importante per gli atleti, i carboidrati che sono prontamente digeriti e assorbiti dal nostro corpo vengono immagazzinati più velocemente sotto forma di glicogeno rispetto a quelli che hanno un basso indice glicemico (GI). L'indice glicemico di un alimento rappresenta effettivamente la velocità con cui aumenta la glicemia in seguito alla sua assunzione.

Zucchero e peso corporeo

Numerosi studi epidemiologici (sui fattori che influenzano la salute della popolazione) negli adulti, negli adolescenti e nei bambini hanno ripetutamente dimostrato che esiste una correlazione inversa tra assunzione di saccarosio e peso corporeo o IMC (Indice di Massa Corporea) così come tra assunzione di saccarosio e assunzione di grassi totali. <sup>9,10</sup> In altre parole, gli individui che bruciano più calorie sotto forma di zucchero sono in genere meno in sovrappeso rispetto a quelli che ne bruciano una percentuale inferiore. Spesso esiste una correlazione inversa tra livello di assunzione dello zucchero e livello di assunzione dei grassi (chi consuma più zuccheri tende a mangiare meno grassi). Ad ogni modo, alcuni individui possono superare i propri fabbisogni energetici consumando troppe calorie sia sotto forma di zucchero che di grassi, con conseguente aumento di peso nel tempo. Inoltre, i carboidrati, compreso lo zucchero, sono riconosciuti dal sistema corporeo di regolazione dell'appetito e promuovono il senso di sazietà. <sup>11</sup>

# Gli zuccheri nella nostra dieta - Zucchero da tavola

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=1684>

---

Lo studio HBSC (*Health Behaviour in School-Aged Children*) sullo stato di salute e sugli stili di vita dei giovani in età scolare condotto dall'Organizzazione Mondiale della Sanità nel 2001-2002 su circa 140000 adolescenti di 34 Paesi (per lo più europei) di età compresa tra i 10 e i 16 anni, ha confrontato prevalenza di obesità e sovrappeso in relazione all'attività fisica e alle abitudini alimentari.<sup>6</sup> È emersa una correlazione negativa tra consumo di dolci e cioccolato e IMC negli adolescenti di 31 Paesi su 34 (91% dei Paesi). Un consumo elevato di dolci era associato a un basso rischio di sovrappeso e non c'era alcuna associazione tra consumo di bevande e sovrappeso. Questi risultati potrebbero essere in parte dovuti a fattori di confondimento: i bambini in sovrappeso o obesi potrebbero avere già ridotto il consumo di dolci e cioccolata a causa del peso corporeo; inoltre tendono a non riportare esattamente il consumo di questi alimenti quando in realtà potrebbero consumarne di più. In uno studio più recente condotto nel Regno Unito, sulla base dei dati raccolti da più di 1000 bambini dell'età di 5 e 7 anni sottoposti a un regime dietetico di tre giorni a settimana in cui il 3% dell'energia totale assunta derivava da bevande zuccherate, non è stata rilevata alcuna associazione tra il loro consumo e lo sviluppo di adiposità all'età di nove anni.<sup>7</sup> Altri studi, condotti per lo più nel Regno Unito, hanno riportato che un consumo elevato di bevande zuccherate e succhi di frutta è associato a un alto IMC o all'aumento del peso corporeo.<sup>8</sup> Appare quindi evidente che non è facile trarre delle conclusioni definitive riguardo alla diretta connessione tra consumo di bevande zuccherate e aumento del peso corporeo.

L'aumento del peso corporeo avviene quando l'energia assunta con il cibo e le bevande supera l'energia bruciata con il metabolismo o l'attività fisica. È difficile stabilire un legame diretto tra obesità e assunzione di un singolo alimento, nutriente o ingrediente. Assumere troppe calorie, non importa quale sia la fonte, può portare al sovrappeso se non vengono bruciate attraverso l'attività fisica. Questo vale per tutti i tipi di alimenti e di bevande: se apportano un eccesso di calorie rispetto alle reali necessità, allora contribuiscono all'aumento del peso corporeo.

Apporto di vitamine e sali minerali

Esiste una credenza popolare secondo la quale l'aggiunta di zucchero porti a eliminare altri alimenti dalla dieta, con conseguente ridotto apporto di vitamine e sali minerali. Comunque, le ricerche hanno dimostrato che un aumento del consumo di zucchero può essere compatibile con una dieta salutare e che non esiste alcuna prova scientifica che dimostri una diminuzione dell'apporto di micronutrienti correlata ad esso.<sup>9</sup> La qualità nutrizionale della dieta dei bambini alimenta anche con i livelli più elevati di zuccheri: risultata infatti adeguata per quanto riguarda l'apporto di vitamine e sali minerali.

Salute dentale

È un'opinione comune che lo zucchero sia l'unica causa dell'insorgenza di carie. Ad ogni modo, tutti i carboidrati contenuti nel cibo possono contribuire al decadimento dentale. Le ricerche hanno dimostrato che non solo i cibi dolci o il miele ma anche la frutta, così come i cibi non particolarmente dolci ricchi di carboidrati come il pane integrale, le patate, le patatine possono potenzialmente causare la carie. La carie si forma quando i batteri della placca dentale fermentano l'amido e gli zuccheri producendo acidi che a loro volta erodono lo smalto dei denti. Una corretta igiene orale e l'utilizzo di dentifrici al fluoro sono oggi considerati di fondamentale importanza per la prevenzione della carie dentale e per promuovere una buona salute orale. La prevalenza della carie nei bambini e negli adolescenti è diminuita fin dal 1970 nonostante il consumo di zucchero sia rimasto invariato e sia aumentato quello degli snack fuori pasto. Oggigiorno, infatti, la maggior parte dei bambini di 12 anni non ha carie.<sup>10</sup> Si può prevenire la formazione della carie lavando i denti due volte al giorno con un dentifricio al fluoro e, nel caso le occasioni di bere e mangiare siano limitate a 6 volte al giorno, evitando di bere a sorsi e di fare piccoli morsi continuamente.<sup>11</sup>

Diabete

Il diabete di Tipo 2 ha una forte base genetica e l'insorgenza dei sintomi è legata all'obesità e alla mancanza di attività fisica. Non vi sono prove del collegamento tra il consumo di zuccheri e lo sviluppo del diabete di qualsiasi tipo. Oggigiorno, moderate quantità di zuccheri, come parte di una dieta bilanciata, sono approvate nelle diete di pazienti con diabete controllato.

Â

Â