



LO ZUCCHERO E IL SUO CONSUMO

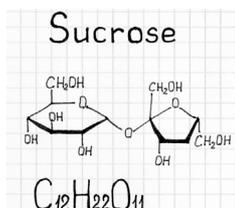
Documento realizzato nell'ambito della partnership tra
BNP Paribas Cardif e l'Ospedale Universitario di Rouen-Normandia
[Per qualsiasi domanda, contattare: nutriactis@chu-rouen.fr](mailto:nutriactis@chu-rouen.fr)

Glucosio, fruttosio, saccarosio... sono una moltitudine di **carboidrati semplici** che conferiscono ai nostri cibi **un sapore dolce** che a molti piace. Oltre ai prodotti dolci, anche la maggior parte dei prodotti trasformati considerati non zuccherati (piatti pronti, condimenti, ecc.) contengono zuccheri aggiunti e contribuiscono quindi ad aumentare il consumo giornaliero individuale **di** zucchero. Il consumo eccessivo di zuccheri è un **vero e proprio problema di salute pubblica** perché favorisce l'insorgere di diverse malattie.



Che cos'è lo zucchero?

Dal punto di vista chimico, il termine "zucchero" si riferisce ai carboidrati semplici: monosaccaridi e disaccaridi. **Glucosio, fruttosio e galattosio** sono i tre principali monosaccaridi e fanno **parte dei disaccaridi** e dei carboidrati più complessi ([vedi newsletter sui macronutrienti](#)). Rispetto ai carboidrati semplici, i carboidrati più complessi, in particolare quelli presenti negli alimenti amidacei, forniscono energia che può essere assimilata più lentamente dall'organismo e quindi dura più a lungo. I carboidrati semplici sono naturalmente presenti in alimenti come verdura, frutta e latte, ma possono anche essere aggiunti durante la preparazione e la lavorazione degli alimenti.



Nel linguaggio comune, lo **zucchero** o zucchero da tavola corrisponde al **saccarosio** ed è composto **per il 50% da glucosio e per il 50% da fruttosio**. Si ottiene dalla canna da zucchero o dalla barbabietola da zucchero.



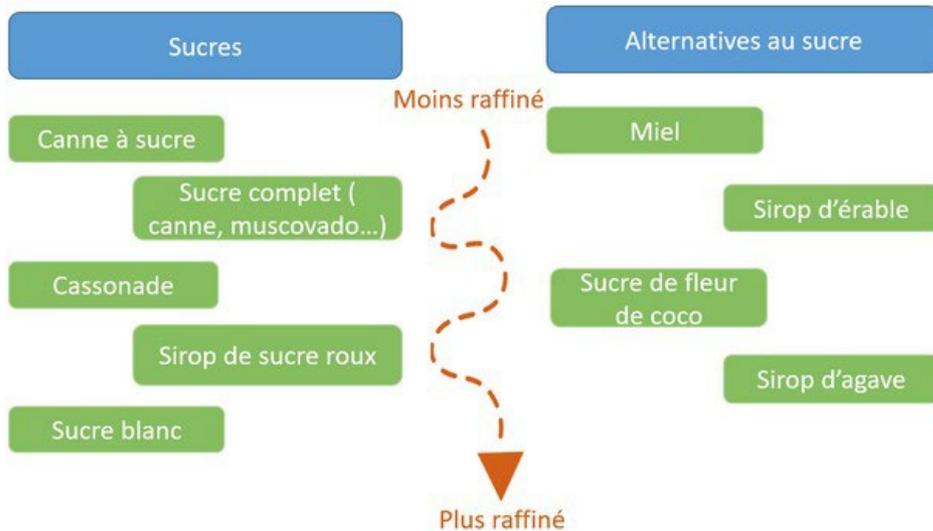
Nell'industria alimentare, lo zucchero viene utilizzato per **conferire ai prodotti un sapore dolce**, ma anche per **aumentarne la durata di conservazione, aggiungere colore** o conferire **una consistenza e un sapore più gradevoli al palato** (palatabilità).

I diversi zuccheri

Nel linguaggio comune, lo zucchero si presenta in **diverse forme**, con diversi contenuti di saccarosio e, a seconda del grado di lavorazione, può essere **più o meno raffinato**. Più lo zucchero viene sottoposto a lavorazione ("purificazione e decolorazione"), più diventa raffinato.



Non tutti gli zuccheri bianchi sono raffinati (zucchero di barbabietola).



È meglio scegliere gli **zuccheri naturali meno raffinati** perché, a differenza degli zuccheri raffinati, contengono una varietà di **composti bioattivi, minerali, fibre, antiossidanti, vitamine e sostanze fitochimiche** benefiche per la salute.

Zuccheri e glicemia

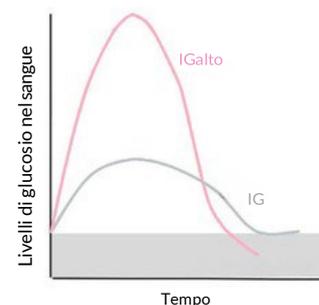
Come indicato nella newsletter sui dolcificanti ([vedi newsletter sui dolcificanti](#)) **non** tutti i dolcificanti hanno **lo stesso potere dolcificante o lo stesso contenuto calorico**. Inoltre, l'**indice glicemico*** varia a seconda del tipo di zucchero.

		Pouvoir sucrant	Indice Glycémique
Monosaccharides	Glucose	50	100
	Fructose	150-180	19-23
	Galactose	26	23
Disaccharides	Maltose	40	105
	Sucrose	100	61-65
	Lactose	20-40	46

Si prega di notare: A seconda della loro composizione, le alternative allo zucchero avranno anche un diverso indice glicemico. Ad esempio, a parità di quantità, lo zucchero bianco ha un indice glicemico più alto del miele, che a sua volta ha un indice glicemico più alto dello sciroppo d'agave.

A parità di quantità, quanto più alto è l'indice glicemico, tanto più rapidamente indurrà **una sensazione di fame a causa del picco di zuccheri nel sangue**. Un consumo elevato di alimenti ad alto indice glicemico (IG>70) potrebbe favorire l'**insorgenza di diverse patologie** come il diabete, l'obesità o le malattie cardiovascolari, oltre ad aumentare il rischio di **dipendenza alimentare****.

È importante ricordare che quando si aggiunge zucchero a un alimento, il suo indice glicemico cambia. **A parità di quantità di zucchero**, il consumo di zuccheri aggiunti comporta un aumento maggiore dei livelli di zucchero nel sangue rispetto al consumo di frutta. Infatti, **le fibre del frutto aiutano a ridurre i picchi di zucchero nel sangue**.



È quindi sempre preferibile consumare lo zucchero contenuto **naturalmente negli alimenti perché l'indice glicemico sarà più basso** e, a differenza dello zucchero aggiunto, questo consumo fornirà all'organismo anche **micronutrienti essenziali** (ad esempio vitamine, minerali, ecc.) ([vedi Newsletter sui micronutrienti](#)).

* Indice glicemico: corrisponde alla capacità di un alimento o di una sostanza di aumentare la glicemia (livello di glucosio nel sangue)

**Il termine dipendenza da cibo è definito come una perdita di controllo sull'alimentazione, l'incapacità di ridurre/controllare il consumo nonostante la volontà di farlo

Raccomandazioni

L'Agenzia nazionale francese per la sicurezza ambientale e sanitaria (ANSES) raccomanda agli adulti di **non consumare più di 100 g di zuccheri totali al giorno** (carboidrati semplici naturalmente presenti negli alimenti + zuccheri aggiunti). Le raccomandazioni prevedono inoltre di non consumare più di una bevanda zuccherata al giorno.



Adulti:
< 100 g di zuccheri totali/giorno
< 50 g di zuccheri aggiunti al giorno, inclusa non più di una bevanda zuccherata



1 zolletta ≈ 1 cucchiaino raso ≈ 5 grammi di zucchero

L'OMS **raccomanda di ridurre il consumo di zuccheri aggiunti a meno del 10%** dell'energia totale (idealmente <5%); cioè 50 g per un apporto energetico di 2000 kcal (idealmente <25 g).

Il 20-30% dei francesi ha un apporto totale di zuccheri superiore a 100 g/d

Gli zuccheri aggiunti, a differenza di quelli naturalmente presenti negli alimenti, non hanno alcun beneficio per la salute e contribuiscono ad aumentare l'apporto calorico, ma aumentano anche il piacere di mangiare, che è essenziale per una dieta equilibrata. Quindi **gli zuccheri aggiunti dovrebbero essere limitati, ma non necessariamente banditi dalla dieta.**



Dove si trova lo zucchero nascosto?

Le principali fonti di zuccheri aggiunti negli alimenti sono le **bevande dolci** (bibite, succhi di frutta, caffè zuccherato, cioccolata calda, ecc.), i **dessert** e gli **snack dolci** come pasticcini, biscotti e gelati, nonché i cereali per la colazione e gli yogurt. **Tutti i prodotti trasformati dolci contengono zuccheri aggiunti**, ma questo vale anche per **la maggior parte dei prodotti trasformati salati** (salse, condimenti, conserve, ecc.) e per tutti i piatti pronti (lasagne, pesce, ecc.).

Ecco alcuni esempi di alimenti contenenti zucchero nascosto e la loro quantità, rappresentata come zolletta di zucchero (5 g):

Verdure in scatola  1 barattolo di mais dolce (285 g) ≈ 2 zollette	Salumi industriali  1 salsiccia secca (250 g) ≈ 1 zolletta	Condimenti  1 bustina = 1 cucchiaino di ketchup ≈ 1 zolletta	Pan carré  2 fette di pan carré ≈ 1 zolletta
Salsa di pomodoro  200 g di salsa al pomodoro e basilico ≈ 3 zollette	Cereali per la colazione  1 manciata = 50 g di muesli ≈ 2 zollette	Piatti pronti  300 g di lasagne alla bolognese ≈ 3 zollette	Yogurt zuccherato  1 vasetto da 125 g ≈ 3 zollette
Acqua aromatizzata  1 bicchiere da 250 ml ≈ 1 zolletta	Frutta secca dolce  1 manciata = 50 g di frutta secca ≈ 4 zollette	Bevanda energetica  1 lattina da 250 ml ≈ 5 zollette	Caffè dolci  1 tazza di cappuccino (250 ml) ≈ 5 zollette

Consigli per ridurre l'assunzione di zucchero

Ecco alcuni consigli per ridurre l'assunzione di zuccheri aggiunti

- Cucinare i propri pasti
- Limitare i prodotti ultra-trasformati ([vedi newsletter prodotti ultra-trasformati](#))
- Limitare le bevande zuccherate (bevande gassate, bevande energetiche, caffè zuccherato, ecc.)
→ Massimo 1/giorno
- Leggere le etichette nutrizionali per identificare la presenza di zucchero ([vedi Guida a un'alimentazione sana ed equilibrata](#))
- Preferire yogurt semplici senza zucchero
- Sostituire lo zucchero con la frutta per addolcire le preparazioni (yogurt, torte, ecc.)
- Usare le spezie nei dolci (cannella, vaniglia, anice, ecc.)
- Preparare l'acqua aromatizzata fatta in casa (limone, basilico, ecc.)
- Scegliere frutta e yogurt non zuccherato come dessert



Consumo di zuccheri e rischi per la salute

Un consumo eccessivo di zuccheri è associato a **un aumento del rischio di varie malattie**, indipendentemente dalla loro forma ([Vedi newsletter sui dolcificanti](#)). Inoltre, può indurre **cambiamenti nel microbiota intestinale**, contribuendo all'aumento dell'**infiammazione** e quindi all'insorgenza di molteplici patologie.



Conclusione

Gli alimenti naturalmente dolci, come la frutta, **fanno parte di una dieta equilibrata** e contribuiscono a mantenere l'organismo in buona salute, grazie soprattutto al loro **contenuto di micronutrienti**. Al contrario, gli zuccheri aggiunti non hanno alcun beneficio per la salute e, se consumati in eccesso, possono favorire l'insorgenza di diverse malattie (qualunque sia la loro forma: alternative allo zucchero, dolcificanti, ecc.).

Tuttavia, è importante sottolineare che una dieta equilibrata comprende anche la **dimensione edonica e quindi il piacere di mangiare** ([vedi Guida a un'alimentazione sana ed equilibrata](#)). Lo zucchero aggiunto dovrebbe quindi **essere limitato e consumato con moderazione**, ma non necessariamente bandito dalla dieta.

Inoltre, come promemoria, il consumo di dolcificanti fornisce certamente meno calorie, ma è associato a rischi per la salute e non offre alcun beneficio in termini di perdita di peso o di insorgenza del diabete. ([Vedi newsletter sui dolcificanti](#)).

Riferimenti

- ANSES. Sucre dans l'alimentation. 2018.<https://www.anses.fr/fr/content/sucres-dans-l%E2%80%99alimentation>
- Arshad, S., Rehman, T., Saif, S., Rajoka, M. S. R., Ranjha, M. M. A. N., Hassoun, A., ... & Aadil, R. M. (2022). Replacement of refined sugar by natural sweeteners: Focus on potential health benefits. *Heliyon*.
- Debras, C., Chazelas, E., Srouf, B., Kesse-Guyot, E., Julia, C., Zelek, L., ... & Touvier, M. (2020). Total and added sugar intakes, sugar types, and cancer risk: results from the prospective NutriNet-Santé cohort. *The American journal of clinical nutrition*, 112(5), 1267-1279.
- Edwards, C. H., Rossi, M., Corpe, C. P., Butterworth, P. J., & Ellis, P. R. (2016). The role of sugars and sweeteners in food, diet and health: Alternatives for the future. *Trends in food science & technology*, 56, 158-166.
- Fujii, S., Nagai, Y., & Hirata, A. (2021). Classification of various types of sugar products by mineral composition. *Food Science and Technology Research*, 27(1), 49-56.
- Harvard T.H.CHAN. The nutrition source. Added sugar.2022.<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/carbohydrates/added-sugar-in-the-diet/> Iqbal, Amir & Kamran, Hafsa & Khalid, Sidra & Jabeen, Shaista & Aslam, Maria. (2020). Glycemic Response of Natural Sweeteners like Sugarcane Juice, Honey and Jaggery in Healthy Individuals. 2. 38-41. [10.36349/easjhcs.2020.v02i05.006](https://doi.org/10.36349/easjhcs.2020.v02i05.006).
- Lennerz, B., & Lennerz, J. K. (2018). Food Addiction, High-Glycemic-Index Carbohydrates, and Obesity. *Clinical chemistry*, 64(1), 64–71. <https://doi.org/10.1373/clinchem.2017.273532>
- Lu, C. C., Wei, R. X., Deng, D. H., Luo, Z. Y., Abdulai, M., Liu, H. H., ... & Han, C. C. (2021). Effect of different types of sugar on gut physiology and microbiota in overfed goose. *Poultry science*, 100(7), 101208.
- Phillips, K. M., Carlsen, M. H., & Blomhoff, R. (2009). Total antioxidant content of alternatives to refined sugar. *Journal of the American Dietetic Association*, 109(1), 64-71.
- Prada, M., Saraiva, M., Garrido, M. V., Sérgio, A., Teixeira, A., Lopes, D., ... & Rodrigues, D. L. (2022). Perceived associations between excessive sugar intake and health conditions. *Nutrients*, 14(3), 640.
- Satokari, R. (2020). High intake of sugar and the balance between pro-and anti-inflammatory gut bacteria. *Nutrients*, 12(5), 1348.