



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Reggio Emilia
IRCCS Istituto in tecnologie avanzate e modelli assistenziali in oncologia



Reggio Emilia 19 ottobre 2019

«Il “veleno”
bianco:
lo
ZUCCHERO»

Tdp Genni
Bigliardi



Negli anni '80 si faceva pubblicità allo zucchero per aumentarne i consumi

"Il cervello ha bisogno di zucchero"

"Lo zucchero ha cervello"

Ai giorni nostri questa pubblicità è sparita ed i mass media addirittura sottolineano i danni alla salute derivanti da un consumo eccessivo di zucchero.

Ma cos'è lo zucchero

É un carboidrato semplice

Quello comune che utilizziamo in cucina è il
SACCAROSIO (disaccaride composto da **GLUCOSIO** e **FRUTTOSIO**)

Si ricava da due vegetali:



la BARBABIETOLA



la CANNA DA
ZUCCHERO

A cosa serve

Rende dolci gli alimenti

É una fonte di energia necessaria al nostro organismo per svolgere sia attività fisiche che mentali

Perché lo zucchero è "veleno"?



Prove scientifiche dimostrano che a una dieta ricca di zuccheri sono associati:

- Aumento di peso/obesità
- Diabete
- Carie dentaria
- Steatosi epatica o fegato grasso

É in fase di studio la correlazione tra consumo di zuccheri e sviluppo dei TUMORI ma i dati epidemiologici NON hanno ancora fornito risultati convincenti

Non mangiamo più zucchero?



NO

Non si deve eliminare completamente lo zucchero.

Si deve **LIMITARE** il consumo soprattutto di quello semplice - **SACCAROSIO**

Un certo livello di glucosio nel sangue serve per sfruttare al massimo le proprie capacità cognitive e fisiche



Allora quanto zucchero possiamo consumare al giorno?



Linee guida dell'OMS sull'assunzione di zuccheri

Ridurre l'assunzione giornaliera di zuccheri
< 10% del fabbisogno calorico totale
(il fabbisogno energetico varia anche in base agli stili di vita)

Ma quali
"zuccheri"....?





La raccomandazione dell'OMS NON riguarda gli zuccheri presenti nella frutta fresca, nei vegetali o naturalmente presenti nel latte

...quali
"zuccheri"?



Ridurre il consumo di saccarosio aggiunto in alimenti e bevande quali sciroppi, concentrati e succhi di frutta e di zuccheri naturalmente presenti nel miele.

IL MIELE

Il miele, come il saccarosio, è composto da **glucosio e fruttosio**.

Il miele, a parità di peso, contiene meno calorie dello zucchero raffinato perchè contiene acqua, la quale per definizione non possiede alcuna caloria ed ha un maggior valore nutritivo perchè contiene anche acidi grassi ed enzimi.

Il rischio, però, è di consumarne di più perchè un cucchiaino di miele pesa di più di un cucchiaino di zucchero!



Un po' di numeri

Proviamo a calcolare quanto zucchero al giorno può mangiare un bambino della scuola dell'infanzia e un bambino della scuola primaria considerando un consumo del 10% del fabbisogno calorico totale

Età (anni)	Fabbisogno energetico giornaliero (kcal/giorno)	Zucchero (g/giorno)
3-6	1400-1500	<36-39
6-11	1800-2000	<47-52

Calcolo effettuato sulla base di dati riportati sulla collana Contributi n°56 -Linee strategiche per la ristorazione scolastica in Emilia-Romagna

Bevande

Valori nutrizionali medi per
100 ml

Valore energetico	232 kJ 55 kcal
Grassi	0,2 g
di cui saturi	0,1 g
Carboidrati	13 g
di cui zuccheri	13 g
Proteine	0,2 g
Sale	0,003 g
Vitamina C	40 mg



Ingredienti: Mela (pura e succo*)(50%),
acqua, zucchero, succo di limone
concentrato, vitamina C.



Bevande gassate

Ingredienti

Acqua,, Anidride carbonica, **Zucchero**
Estratto di malto d'orzo, Carota nera e
ibisco, Acidificanti: acido fosforico e
succo di limone da concentrato, Estratto
di agrumi e spezie, Estratto di vaniglia,
Estratto di noce di cola, Senza glutine



Valori nutrizionali	Per 100 ml	Per bicchiere (200 ml)
Valore energetico	187 kJ 44 kcal	374 kJ 88 kcal
Grassi	0 g	0 g
di cui saturi	0 g	0 g
Carboidrati	11 g	22 g
di cui zuccheri	11 g	22 g
Fibre	0 g	0 g
Proteine	0 g	0 g
Sale	0,01 g	0,02 g

Yogurt da bere



INGREDIENTI

Yogurt di latte parzialmente scremato, preparazione alla frutta 7% (fragole 50%, zucchero amido modificato di mais, concentrato di carota nera, aromi naturali, correttore di acidità: acido citrico), zucchero.

Valori nutrizionali medi per 100 g

Valore energetico	319 kJ 76 kcal
Grassi	1,5 g
di cui saturi	1,0 g
Carboidrati	12 g
di cui zuccheri	10 g
Proteine	2,6 g
Sale	0,08 g
Fibra alimentare	0,1 g



Bianco

YOGURT INTERO con fermenti lattici: *Streptococcus thermophilus* e *Lactobacillus bulgaricus*.

Yogurt intero

Valori nutrizionali medi per 100 g

	Bianco	Fragola
Valore energetico	311kJ 74 kcal	431 kJ 103 kcal
Grassi	4,2 g	3,7 g
di cui saturi	2,9 g	2,6 g
Carboidrati	5,5 g	13 g
di cui zuccheri	4,4 g	12 g
Proteine	3,7 g	3,4 g
Sale	0,1 g	0,1 g
Calcio	130 mg	120 mg



Gusto fragola

YOGURT INTERO con fermenti lattici vivi, preparato alla fragola (zucchero, fragola e succo concentrato di fragola 8% sul totale) zucchero, sciroppo di glucosio-fruttosio, amido modificato di mais, succo di barbabietola rosse concentrato, aroma). SENZA GLUTINE



Bianco

YOGURT MAGRO
con fermenti
lattici:
Streptococcus
thermophilus e
Lactobacillus
bulgaricus.

Yogurt magro 0,1% di grassi

Valori nutrizionali medi per
100 g

	Bianco	Fragola
Valore energetico	174kJ 41 kcal	302 kJ 71 kcal
Grassi	0,1 g	0,1 g
di cui saturi	0 g	0,1 g
Carboidrati	5,6 g	13,2 g
di cui zuccheri	4,6 g	11,6 g
Proteine	4,3 g	3,9 g
Sale	0,1 g	0,0 g
Calcio	145 mg	130 mg



Gusto fragola

YOGURT DI LATTE
MAGRO con fermenti
lattici vivi, preparato alla
fragola (fragole 7,5% sul
totale, zucchero,
sciroppo di glucosio,
fruttosio, amido
modificato di mais, succo
di barbabietola rossa
concentrato, aroma).
SENZA GLUTINE

Cereali per la prima colazione al gusto di cioccolato

Valori nutrizionali medi
per 30 g

Valore energetico	496 kJ 111 kcal
Grassi	0,5 g
di cui saturi	0,2 g
Carboidrati	22,7 g
di cui zuccheri	7,5 g
Proteine	2,5 g
Sale	0,13 g
Fibra alimentare	2,6 g

Ingredienti

Cereali 68,4% (FRUMENTO integrale 51,4%, farina di mais 17%), zucchero, sciroppo di glucosio, cacao magro in polvere 5,7%, VITAMINE E MINERALI: Carbonato di calcio, Niacina, Acido pantotenico, Ferro, Vitamina D, Vitamina B6, Tiammina (Vitamina B1), Riboflavina (Vitamina B2), Acido folico, sale, aromi naturali.



Proviamo a fare un calcolo approssimativo di quanto zucchero potrebbe mangiare un bambino in una giornata tipo considerando solo alcuni alimenti della colazione e degli spuntini

Al mattino colazione con i cereali al cioccolato
(porzione da 30g)= 7,5 g zucchero

Merenda di metà mattina con uno yogurt alla frutta
(vasetto da 125 g)=15 g zucchero

Merenda del pomeriggio con succo di frutta (brick da 200 ml)=27 g zucchero

TOTALE= 49,5 g di zucchero

Ricordate quanto zucchero al giorno può mangiare un bambino della scuola dell'infanzia e un bambino della scuola primaria considerando un consumo del 10% del fabbisogno calorico totale?



Età (anni)	Fabbisogno energetico giornaliero (kcal/giorno)	Zucchero (g/giorno)	Zucchero (g/giorno) Assunto considerando alcuni alimenti della colazione e spuntino
3-6	1400-1500	<36-39	49,5
6-11	1800-2000	<47-52	

OPS!



Cosa possiamo fare per sapere quanto zucchero è contenuto nei prodotti alimentari pronti?

LEGGIAMO L'ETICHETTA

Elenco ingredienti e soprattutto la tabella nutrizionale perché così non ci facciamo ingannare da frasi come...

VALORI NUTRIZIONALI

Valori medi	per 100g di prodotto
Valore energetico	1482kJ 350kcal
Grassi di cui: • Acidi grassi saturi	1,6g 0,3g
Carboidrati di cui: • Zuccheri	69g 2,2g
Fibre	3,6g
Proteine	13g
Sale	1,34g

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

Valori medi per 100g di prodotto

Valore energetico	1567 kJ / 375 kcal
Proteine	5,1 g
Carboidrati di cui zuccheri	56,5 g 31,0 g
Grassi di cui acidi grassi saturi	12,6 g 2,9 g
Fibre	2,6 g
Sodio (Sale)	0,36 g (0,93g)

Quantità media	per 100g	per 100g	per 100g
Valore energetico	kJ Kcal	1543 368	kJ Kcal
Proteine	g	6,5	g
Carboidrati di cui: zuccheri	g g	51,5 25,0	g g
Grassi di cui: saturi colesterolo	g g mg	14,5 9,5 105,0	g g mg
		2,5	g

SOLO ZUCCHERI DELLA FRUTTA

NON sono presenti solo gli zuccheri della frutta della confettura (fragole)

Aggiungere “succo d'uva concentrato” equivale ad aggiungere zucchero.

Confermato nella tabella nutrizionale che evidenzia un contenuto di zuccheri equivalente ad una confettura con zucchero



PREPARAZIONE A BASE DI FRAGOLE BIOLOGICHE - SOLO ZUCCHERI DELLA FRUTTA -
SENZA PECTINA AGGIUNTA - CONTIENE NATURALMENTE ZUCCHERI/ORGANIC
STRAWBERRIES SPREAD. CONTAINS NATURALLY OCCURRING SUGARS. NO ADDED PECTIN
Ingredienti: fragole*, succo d'uva concentrato*, succo di limone*. *Biologico. Frutta totale
utilizzata: 102g per 100g di prodotto finito. Ingredients: strawberries*, concentrated grape
juice*, lemon juice*. *Organic. Total fruit content: 102g for 100g of finished product.
Prodotto nella...
...Liceo 200 - Monterenzio (BO), Italy.

Valori nutrizionali medi per 100 g	
Val.energetico	190 Kcal (806KJ)
Proteine	0,7 g
Carboidrati di cui zuccheri	44,9 g 44,4 g
Grassi Di cui saturi	0,5 g 0 g
Fibre alimentari	2 g
Sodio	0,008 g

SENZA ZUCCHERI AGGIUNTI

Il “succo di mela” come il “succo d’uva concentrato” serve per dolcificare ed equivale ad aggiungere zucchero

PRODOTTO BIOLOGICO

Preparazione di mandarino senza zuccheri aggiunti.

Ingredienti: succo di mela*, mandarini 30%*, gelificante: pectina. *biologico.

Naturalmente priva di glutine.

Conservare in frigorifero, dopo l’apertura, alla temperatura di 4° C. e consumare in tempi brevi.



Confermato nella tabella nutrizionale che evidenzia un contenuto di zuccheri equivalente ad una confettura con zucchero

Valori nutrizionali medi per 100 g	
Val.energetico 195 Kcal (829KJ)	
Proteine	0,1 g
Carboidrati	47,8 g
di cui zuccheri	46,5 g
Grassi	0 g
Di cui saturi	0 g
Fibre alimentari	1,9 g
Sodio	0,047 g

CONFETTURA CONTENENTE ZUCCHERO

Ingredienti: Fragole, **zucchero**,
gelificante: pectina di frutta, succo di
limone, 50 grammi di frutta per 100
grammi.

Gli zuccheri della
confettura con frutta
non sono maggiori
della confettura con
"solo zuccheri della
frutta" e della
marmellata "senza
zuccheri aggiunti"



Valori nutrizionali medi per 100 g	
Val.energetico	190 Kcal (805KJ)
Proteine	0,40 g
Carboidrati	46 g
di cui zuccheri	42 g
Grassi	0 g
Di cui saturi	0 g
Fibre alimentari	1,27 g
Sodio	0,06 g

SENZA ZUCCHERO

Negli alimenti e nelle bevande "senza zucchero" vengono sostituiti gli zuccheri aggiunti con dolcificanti artificiali (edulcoranti) per i quali la normativa vigente ha definito una dose giornaliera accettabile (DGA).

Consumo sconsigliato fino al 3° anno di età, durante la gravidanza e l'allattamento. Anche nei bambini di età superiore ai 3 anni la somministrazione di prodotti contenenti dolcificanti deve essere fatta con cautela in quanto gli edulcoranti possono avere limitazioni d'uso.

Quindi controlliamo l'etichetta che riporta la presenza dell'edulcorante (identificati con la lettera E ed un numero).



SUGAR
FREE

Conclusioni

Riduciamo la quantità di zucchero che aggiungiamo alle preparazioni

Non facciamoci ingannare dagli zuccheri integrali (es. Muscovado) contengono sali minerali e vitamine ma sono sempre composti da glucosio e fruttosio come lo zucchero bianco

Non eliminiamo completamente lo zucchero ma evitiamo gli eccessi

Leggiamo l'etichetta per identificare i prodotti ricchi di zucchero così da scegliere consapevolmente

Per i bambini (ma anche per noi!) non utilizziamo lo zucchero come ricompensa



“Basta un poco di
zucchero e la pillola
va giù”



Grazie per l'attenzione