Zuccheri

Lo zucchero è inserito nella piramide alimentare, ma si trova in cima, nella fascia che raccoglie i cibi da consumare in piccole quantità e solo occasionalmente.

Ciò che normalmente chiamiamo zucchero è in realtà saccarosio, sostanza organica composta da glucosio e fruttosio estratta dalla barbabietola o dalla canna da zucchero. Da entrambe si ottiene prima un liquido bruno chiamato "sugo", che viene poi lavorato fino a ottenere i ben noti cristalli bianchi o bruni, questi ultimi meno raffinati e derivanti esclusivamente dalla canna da zucchero.

10 grammi di zucchero raffinato (circa due cucchiaini) apportano 39 Kcal, ma si tratta di calorie vuote, cioè prive di nutrienti, la cui unica utilità è la soddisfazione del gusto.

Oltre al saccarosio, ci sono molti altri tipi di zuccheri, presenti in alimenti vegetali. Tutti rientrano nel gruppo dei carboidrati semplici: hanno un alto indice glicemico e danno una "carica" di energia immediata, ma di breve durata e per questo l'organismo presto ne richiede ancora.

Tuttavia, tale effetto varia a seconda del tipo di zucchero: è massimo per il saccarosio aggiunto a cibi e bevande, più bilanciato per i glucidi contenuti naturalmente nei cibi, poiché gli altri componenti ne attenuano l'azione. Per esempio, il lattosio del latte e il fruttosio della frutta sono diluiti dall'acqua che entra nella composizione di questi alimenti. Inoltre, nella frutta ci sono anche le fibre, che rallentano l'assorbimento degli zuccheri e migliorano l'indice glicemico.

In un'alimentazione equilibrata gli zuccheri semplici non dovrebbero superare il 15% dell'apporto calorico totale e gli zuccheri liberi il 10%. Nell'alimentazione italiana circa la metà egli zuccheri proviene da alimenti come latte, yogurt, frutta e verdura, mentre l'altra metà è lo zucchero utilizzato come ingrediente o contenuto nei prodotti confezionati e nelle bevande. Le raccomandazioni più recenti consigliano di ridurre il consumo di zuccheri liberi (quelli aggiunti agli alimenti e alle bevande) e di ridurre anche l'apporto di zucchero naturalmente presente nel miele, negli sciroppi e nei succhi di frutta.

Un consumo eccessivo di zuccheri ha correlazioni, non sempre dirette con carie dentale, malattie cardiovascolari, obesità e diabete mellito.

I **dolcificanti ipocalorici sintetici**, come saccarina, aspartame, acesulfame e ciclammati, hanno il vantaggio di avere un apporto calorico irrisorio; non c'è alcuna evidenza che siano dannose per la salute nelle quantità comunemente consumate.

Anche alcuni composti naturali appartenenti alla categoria dei **polialcoli** (sorbitolo, xilitolo, maltitolo e i glicosidi della stelvia) sono dotati di sapore dolce e hanno un potere calorico inferiore a quello degli zuccheri: avendo un potere calorico inferiore a quello degli zuccheri ed essendo meno fermentiscibili, sono utilizzati al posto dello zucchero comune come ingredienti di prodotti ipocalorici e in prodotti dedicati alla prevenzione della carie.

L'uso dei sostituti dello zucchero non è indispensabile: nei casi in cui si deve ridurre il peso il solo uso di edulcoranti non è efficace se non associato a una riduzione della quantità totale di calorie introdotte con la dieta e se non si aumenta il livello di attività fisica.

I dolcificanti sono utili per chi soffre di diabete, ma non sono indispensabili neanche in questo caso: la strategia migliore è ridurre o eliminare lo zucchero.