

QUALE ZUCCHERO È MEGLIO?

Quello naturale, come il saccarosio e il fruttosio, o quello sintetico, creato in laboratorio?

A volte ne consumiamo **troppo**, senza accorgercene.
La voglia di dolce è innata, e soddisfarla procura benessere psicologico. In Italia consumiamo **24 kg a testa** ogni anno di zucchero, meno che nel resto d'Europa dove la media è di 32,7 kg.
Ma lo zucchero è **molto calorico** ed è accusato di essere una delle principali cause

dell'obesità, in crescita a livello mondiale. Ecco perché in molti prodotti il saccarosio, cioè il normale zucchero da tavola, è sostituito dai cosiddetti **edulcoranti intensivi** e dai **polioli**.
Ma cosa sono queste sostanze prodotte in laboratorio, spesso imputate di essere dannose per la salute?

SEMPLICI E COMPLESSI

Gli zuccheri (glucidi o carboidrati) in una dieta equilibrata devono rappresentare circa il **50-55% del consumo energetico**. Si suddividono in

- **zuccheri semplici** (saccarosio, fruttosio, glucosio, lattosio eccetera)
- **zuccheri complessi** (gli amidi presenti nei cereali come riso, pasta, grano, mais, patate eccetera).

CALORIE A CONFRONTO

Prodotto	Quantità	Tradizionale	Senza zucchero
Caramella	2 g	7-9 cal.	2-6 cal.
Gomma	3 g	8 cal.	4-6 cal.
Yogurt magro alla frutta	1 vasetto	85 cal.	52-59 cal.
Bevanda analcolica	1 bicchiere	76-78 cal.	0-10 cal.



SACCAROSIO: È il normale zucchero bianco estratto dalla barbabietola. È una fonte di energia immediata.

FRUTTOSIO: È lo zucchero presente nella frutta, nel miele e nei vegetali. Apporta le stesse calorie dello zucchero, ma ha un potere dolcificante maggiore.



POLIOLI: Detti anche polialcoli, sono prodotti in laboratorio. Assorbiti solo parzialmente, apportano meno calorie dello zucchero, ma possono provocare **disturbi** se consumati in dosi elevate.