

ZUCCHERO AMARO ?

Forse non tutti hanno sentito che l' Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha lanciato un appello a tenere una consultazione pubblica per sviluppare nuove Linee Guida per limitare drasticamente il consumo di zuccheri in bambini ed adulti, verificato che il rischio di sviluppare Malattie Croniche non Trasmissibili come: diabete, epatopatie non alcoliche, ipertensione, dislipidemie, sovrappeso ed obesità soprattutto, è in continuo aumento con conseguenze nefaste per le problematiche connesse sia per la Sanità pubblica che per la qualità di vita.

Nell' ultima Assembla Mondiale della Sanità nel maggio 2014 era stata espressa chiaramente dal Direttore Generale dell' OMS, Margaret Chan, la preoccupazione nei confronti dell' eccessiva offerta, rivolta soprattutto a bambini ed adolescenti, di alimenti ultratrattati industrialmente ricchi in grassi di qualità negativa ed in zuccheri.

L' OMS ha stabilito come limite non pericoloso per il consumo di zuccheri la percentuale dal 5 al 10% dell' energia giornaliera espressa in Kilocalorie; percentuale che è da intendere relativa agli **zuccheri aggiunti** al cibo con la lavorazione industriale (sciroppi, succhi di frutta, the in bottiglia, marmellate, snack, bibite analcoliche, salse, ecc.) oppure nella cottura e nel consumo personale di zucchero per dolcificare (saccarosio e fruttosio), miele ed agli zuccheri naturalmente presenti nel cibo come quelli della frutta, dei vegetali, del latte e dello yogurth. Tale percentuale ci si augura sia ridotta al 5% dato che il consumo di zucchero spontaneamente presente negli alimenti è già più che sufficiente per una dieta equilibrata.

Il 5% di **zucchero aggiunto** equivale per un adulto con Indice di Massa Corporea (IMC) regolare e cioè tra 18 e 24 (fino a 26 per gli ultrasessantenni) a circa g. 25 di zucchero al giorno (circa 5 cucchiaini da the); una dieta equilibrata normocalorica deve avere un contenuto di zuccheri , tra quelli contenuti naturalmente negli alimenti e quelli aggiunti di circa 100 / 110 grammi.

Il termine "zucchero" talvolta può dare adito a confusione nel consumatore medio , perché anche i carboidrati dei cereali e dei legumi talvolta erroneamente vengono definiti "zuccheri complessi", ma la differente via metabolica ne fa un componente ottimale per la dieta equilibrata al contrario dei cosiddetti "zuccheri semplici".

E' importante considerare che gran parte dello zucchero consumato oggi è "nascosto" nei cibi apparentemente non considerati "dolci"; pensiamo allo zucchero contenuto nella salsa di pomodoro in bottiglia , nei legumi in barattolo o vasetto, nel pesto in vasetto, nelle salse preconfezionate (vedi ketchup, che contiene in un cucchiaino da the g. 4 di zucchero!), nelle bevande analcoliche e nei prodotti da forno industriali dei quali si abusa quotidianamente, magari scegliendoli nelle varietà addizionate di zucchero: vedi fiocchi di cereali al cioccolato, al succo di agrumi, al muesli, biscotti con panna o cioccolato o granella di frutta secca...ma l' elenco sarebbe quasi infinito, perché la pubblicità è così pervasiva ed invasiva e primo scopo delle nuove Linee Guida dell' OMS sul consumo di zuccheri dovrà essere quello di avere una legislazione più idonea riguardo il reale contenuto di sostanze nutrizionali dei cibi processati, facilmente deducibile dall' etichettatura.

Nel documento dell' OMS non c' è menzione del Fruttosio derivato dallo Sciroppo di Mais la cui presenza è consistente in molti cibi (vedi prodotti da forno industriali come: biscotti, crackers, fette biscottate, fiocchi di cereali, merende confezionate, ecc.) e bevande dolcificate e che si è rivelato essere molto dannoso anche a livello epatico nell' induzione delle epatopatie non alcoliche , oltre che indurre diabete ed obesità ed anche questo dovrà essere evidenziato nelle Linee Guida.

Per concludere poi non ci si sofferma abbastanza su fatto che a livello mondiale la coltivazione dello zucchero occupi una superficie di circa 30 milioni di ettari di terreno (più o meno come la superficie dell' Italia) e che lo zucchero stia diventando economicamente sempre più strategico dato che oltre il 50% della sua produzione viene trasformata in alimenti ultraprocesati (soprattutto prodotti da forno industriali, snack, dolci, bibite analcoliche) e che l' affare dello zucchero valga 47 miliardi di dollari l' anno a fronte di un consumo di circa 139 milioni di tonnellate soprattutto da parte dell' industria alimentare. Poco e male si racconta che la produzione ed il consumo dello

zucchero abbiano impatto anche a livello ambientale con il fenomeno del land grabbing (accaparramento della terra) e con l' utilizzo intensivo di acqua con sovrasfruttamento delle falde acquifere, l' uso di sostanze chimiche e lo smaltimento dei rifiuti.
E' necessario diffondere perciò il concetto di dieta equilibrata e sostenibile per promuovere scelte informate nei cittadini, ricordando che nell' **ecceso di zucchero** è possibile rintracciare anche diritti umani disattesi e violati oltre che problemi per la propria salute.

Ravenna, 03 maggio 2017

Gabriella Pasini
Dietista

