

# Zucchero: meno è meglio

Sono molti gli alimenti che contengono zuccheri. Nella tabella dei valori nutritivi sono indicati con la dicitura «di cui zuccheri» che comprende:

## Zuccheri naturali

Nella frutta e nel latte sono presenti zuccheri per natura (fruttosio e lattosio).



## Zuccheri aggiunti

Gli zuccheri come saccarosio (zucchero bianco o da tavola), glucosio, fruttosio, miele o sciroppo vengono spesso aggiunti agli alimenti lavorati.



## Troppi zuccheri aggiunti causano la formazione della carie e favoriscono il sovrappeso.

In Svizzera consumiamo troppo di zuccheri aggiunti.

### Quantità massima raccomandata per

#### adulti

max. 50 g di zuccheri aggiunti al giorno



12,5 zollette di zucchero

#### bambini

max. 30 g di zuccheri aggiunti al giorno



7,5 zollette di zucchero

### Esempio giornaliero per 28 g di zuccheri aggiunti\*



1 vasetto di yogurt alla frutta da 180 g



50 g di muesli croccante



1 zolletta = 4 g

## Buono a sapersi

Le bevande a base di succhi di frutta e i nettari di frutta contengono molti zuccheri aggiunti\*, per esempio:



2 dl di bevanda a base di succhi di frutta



Le salse pronte e i prodotti da spalmare contengono spesso molti zuccheri aggiunti\*, per esempio:



1 porzione di ketchup da 20 g



1 cucchiaio di marmellata da 15 g



Anche gli alimenti con proprietà naturalmente dolcificanti sono ricchi di calorie e favoriscono la carie come lo zucchero semolato, per esempio:



zucchero di canna



miele



succo concentrato di pera



sciroppo d'agave, di datteri o d'acero

Come alternativa allo zucchero non si consiglia l'uso di dolcificanti artificiali e sostituti dello zucchero che, tra l'altro, mantengono l'abitudine al gusto dolce.



**Dolcificanti artificiali**

p. es. aspartame, ciclamato, saccarina



**Sostituti dello zucchero**

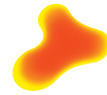
p. es. isomalto, sorbitolo, xilitolo



**Eccezione**

Di tanto in tanto dei prodotti con il label «amici dei denti».

\* Le quantità di zuccheri indicate sono valori medi.



# Come ridurre lo zucchero nella vita quotidiana

## Consiglio 1

### Sostituire le bevande zuccherate con bevande senza zucchero



2 dl di bevanda zuccherata



Alternativa:  
**acqua del rubinetto\* o acqua minerale**  
Senza zuccheri



2 dl di tè freddo



Alternativa:  
**tisana alla frutta o alle erbe non zuccherata**  
Senza zuccheri



\* In Svizzera l'acqua del rubinetto ha un buon sapore ed è igienicamente ineccepibile.

## Consiglio 2

### Sostituire alimenti ricchi di zuccheri con alimenti che contengono zuccheri solo per natura



1 vasetto di yogurt alla frutta da 180 g



Alternativa:  
**mescolare 100 g di yogurt naturale e 50 g di frutta**



50 g di muesli croccante



Alternativa:  
**mescolare 40 g di fiocchi di cereali naturali con 1 cucchiaio di noci tritate e 50 g di frutta fresca**

## Consiglio 3

### Mescolare succhi di frutta con acqua



2 dl di succo di frutta al 100 %



Alternativa:  
**2 dl di succo di frutta e acqua minerale frizzante (schorle)** (Rapporto  $\frac{1}{3}$  di succo,  $\frac{2}{3}$  di acqua)



I succhi di frutta sono ricchi di zuccheri naturali (fruttosio). Per questa ragione è opportuno diluirli con dell'acqua.

## Consiglio 4

### Prendere l'iniziativa

- Cucinare con ingredienti freschi, preferibilmente non lavorati,
- ridurre il contenuto di zucchero nelle ricette e
- gustare con tutti i sensi.

Nell'acquistare zucchero di canna e prodotti alternativi allo zucchero come miele, sciroppo d'acero o d'agave, prestare attenzione alla qualità, all'origine, ai metodi di coltivazione sostenibili e alla compatibilità sociale.

## Consiglio 5

### Consumare dolci di tanto in tanto e solo in piccole quantità, per esempio



4 quadretti di cioccolato

oppure



10 orsetti gommosi

oppure



1 fetta al latte

Con il sostegno di:

**freistil**

Ernährung und Bewegung  
Projekte und Beratung



**sge** Schweizerische Gesellschaft für Ernährung  
**ssn** Société Suisse de Nutrition  
**ssn** Società Svizzera di Nutrizione

Fonte: guida «Zucker: Weniger ist mehr»  
(disponibile solo in tedesco), Fondazione per  
la protezione dei consumatori (2017).