



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

I carboidrati



I carboidrati

Proprietà

- Esistono carboidrati digeribili e non digeribili (= le fibre alimentari)
- I carboidrati si trovano soprattutto negli alimenti di origine vegetale ma sono presenti anche in alcuni di origine animale (lattosio, glicogeno).
- I carboidrati digeribili apportano 4 kcal/g.

Struttura

- I carboidrati sono composti di carbonio, idrogeno e ossigeno.

I carboidrati

I carboidrati sono composti di catene di monosaccaridi più o meno lunghi.

Monosaccaridi

- Zuccheri semplici
- P.es. il glucosio, il fruttosio

Disaccaridi

- Sono composti di due monosaccaridi
- P.es. il saccarosio (zucchero), il lattosio (zucchero del latte)

I carboidrati

Oligosaccaridi

- Zuccheri complessi composti di 3 a 9 monosaccaridi
- P.es. il raffinosio, le destrine, i fruttoligosaccaridi
- Possono essere il prodotto della degradazione di amido o si possono trovare nei legumi come p.es. la soia, i piselli o i fagioli.

Polisaccaridi

- Zuccheri complessi composti di 10 monosaccaridi o di più
- P.es. l'amido, le fibre alimentari, il glicogeno

I carboidrati

Funzioni

- Quantitativamente il nutriente energetico più importante
- Riserva energetica (glicogeno nel fegato e nei muscoli)

I carboidrati

Apporto raccomandato (per adulti, 18-65 anni)

- Carboidrati totali: 45-60% dell'apporto energetico giornaliero
- di cui zuccheri liberi (inclusi gli zuccheri aggiunti)*: massimo 10% dell'apporto energetico giornaliero

Esempio per 2000 kcal (per giorno):

- 225-300 g di carboidrati
- di cui massimo 50 g in forma di zuccheri liberi*

* Gli zuccheri liberi (inclusi quelli aggiunti) sono gli zuccheri (glucosio, fruttosio, saccarosio, maltosio, ecc.) aggiunti da chi produce o da chi consuma gli alimenti per dolcificarli, nonché zuccheri naturalmente presenti nel miele, sciroppi, (acero, riso, agave, ecc.), succhi di frutta e concentrati di succhi di frutta e verdura.

Fonte: USAV, Valori nutritivi di riferimento per la Svizzera, 2022

Contenuto di carboidrati negli alimenti (esempi)

Alimenti	per 100 g / 100 ml	per porzione
Riso raffinato, secco	78 g	47 g per porzione (60 g)
Pasta, secca	70 g	42 g per porzione (60 g)
Fiocchi di avena	60 g	36 g per porzione (60 g)
Quinoa, cruda	58 g	35 g per porzione (60 g)
Pane (in media)	45 g	22 g per fetta (50 g)
Legumi (in media), secchi	40 g	24 g per porzione (60 g)
Mais dolce, conserva	18 g	18 g per porzione (100 g)
Patate, pelate, crude	16 g	40 g per porzione (250 g)
Nocciole	10 g	2.5 g per porzione (25 g)
Bevande dolci	10 g	20 g per bicchiere (2 dl)

Fonte: banca dati svizzera dei valori nutritivi V7.0

Contenuto di zucchero negli alimenti (esempi)

Alimenti	per 100 g / 100 ml	per porzione
Marmellata*	59 g	12 g per CT (20 g)
Cioccolato al latte*	55 g	11 g per barretta (20 g)
Cioccolato, nero	50 g	11 g per barretta (20 g)
Banana, cruda*	17 g	20 g per pezzo (120 g)
Yogurt, alla fragola*	14 g	25 g per tazza (180 g)
Mela, cruda*	12 g	14 g per porzione (120 g)
Succo d'arancia*	10 g	20 g per bicchiere (2 dl)
Bevande dolci	10 g	20 g per bicchiere (2 dl)
Cornflakes	5 g	3 g per porzione (60 g)

* Contiene naturalmente zucchero (in tutto o in parte)

CT = cucchiaino da tavola

Fonte: banca dati svizzera dei valori nutritivi V7.0



sgе-ssn.ch

Società Svizzera di Nutrizione

Eigerplatz 5 | CH-3007 Berna

+41 31 385 00 00 | info@sgе-ssn.ch



Materiale informativo

www.sgе-ssn.ch



Shop online

+41 31 385 00 00 | www.sgе-ssn.ch/shop



tabula | Rivista sull'alimentazione

+41 31 385 00 17 | www.tabula.ch



sgе-ssn.ch

Ben informati, ben nutriti.