
Stampa | Stampa senza immagine | Chiudi

IL DOSSIER

Zuccheri, una parola «dolce» che si declina in molti modi

I carboidrati semplici: che cosa sono glucosio, fruttosio, lattosio, saccarosio

Carla Favaro (nutrizionista)

Gli zuccheri, come dice il “plurale” non sono uno, ma tanti: che ruolo hanno nella dieta? «Gli zuccheri — risponde Paola Palestini, professore di biochimica e direttore della Scuola di specializzazione in Scienza dell'alimentazione all'Università Milano Bicocca — sono carboidrati che, essendo costituiti solo da una o poche molecole, sono detti “semplici”, a differenza dei carboidrati “complessi”, come gli amidi, che sono costituiti invece dall'unione di moltissime molecole di zuccheri. Nella pratica comune quando si parla di zuccheri si intendono il glucosio, il fruttosio, il saccarosio e il lattosio. La frutta contiene fruttosio (da cui deriva il nome) e glucosio ; li troviamo entrambi, con una certa prevalenza del fruttosio, anche nel miele. Il saccarosio è il comune zucchero da tavola ed è costituito da una molecola di glucosio e una di fruttosio, mentre il lattosio è lo zucchero del latte.

LA CARATTERISTICHE «Gli zuccheri — continua Palestini — sono la nostra principale fonte energetica, anzi nel caso delle cellule nervose e dei globuli rossi costituiscono (soprattutto il glucosio) l'unica fonte di energia utilizzabile. Il cervello ha quindi bisogno di zucchero, anche se non necessariamente assunto come tale, visto che possiamo ricavare il glucosio anche dall'amido, che abbonda in alimenti quali pane e pasta. Inoltre, l'organismo può formare glucosio dagli amminoacidi, le molecole di base delle proteine. Questo però non è conveniente, sia perché porta alla formazione di scorie azotate - da eliminare- sia perché può comportare la distruzione delle nostre stesse proteine, in particolare muscolari». «Un criterio molto importante nel differenziare uno zucchero da un altro— prosegue Palestini — è l'indice glicemico, un indicatore della capacità di aumentare la glicemia e quindi di stimolare la liberazione di insulina, ormone fondamentale per il metabolismo degli zuccheri e dei grassi. Se l'elevato consumo di alimenti ad alto indice glicemico (come glucosio, saccarosio, ma anche pane bianco e riso brillato) perdura, si ha un

eccesso di insulina che favorisce l'aumento delle riserve adipose. Uno zucchero che, pur avendo basso indice glicemico, è molto "controverso", è il fruttosio per la sua maggiore propensione, se viene assunto in quantità, ad essere convertito in grassi - e quindi in tessuto adiposo - rispetto al glucosio, in quanto, contrariamente a quest'ultimo, non può essere accumulato nel nostro organismo».

CONFLITTI D'INTERESSE *Paola Palestini, Dario Dongo, Elena Giovanna Vittadini, Francesco Branca dichiarano di non avere conflitti d'interesse in merito agli argomenti trattati . Andrea Ghiselli e Marcello Ticca dichiarano di far parte del comitato scientifico Aidepi (Associazione industrie del dolce e della pasta italiane). Andrea Poli è Presidente di NFI, un'associazione no profit supportata da aziende del mondo alimentare, alcune delle quali commercializzano prodotti contenenti zuccheri. Claudio Maffei dichiara di essere delegato dal Dipartimento di scienze della vita e della riproduzione dell'Università di Verona a prestare attività di consulenza con Aidepi e Barilla.*

29 aprile 2014 | 09:58
© RIPRODUZIONE RISERVATA