

**Il dubbio** Ricordiamoci di leggere le etichette

## Come orientarsi fra glucosio e fruttosio

**C**uore e zucchero non vanno d'accordo, almeno stando ai dati appena pubblicati dal *Journal of the American Medical Association*. Sembra infatti dimostrata una correlazione fra consumo di zuccheri e aumento del rischio di malattie cardiovascolari, non solo perché gli zuccheri favoriscono l'obesità ma anche perché aumenterebbero la pressione, l'accumulo di grasso nel fegato, le alterazioni dei lipidi e dei marcatori dell'infiammazione nel sangue. Ma sotto «accusa» non c'è certo la frutta o il latte, ma soprattutto cibi industriali e bibite zuccherate.

Se è vero che le bevande *diet* (o *light*) non sembrano aiutare le persone sovrappeso a ridurre le calorie, è assodato che quelle piene di zucchero, se non si bevono con moderazione, non fanno bene. «Non bisogna però esagerare con i timori: il consumo di bibite zuccherate in Italia è più ragionevole rispetto a quanto accade in America, dove è stato condotto lo studio — interviene Giuseppe Fatati, presidente della Fondazione ADI-Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica —. E non bisogna demonizzare neppure i dolci, a meno di non avere problemi metabolici, come il diabete. Basterebbe spostare l'attenzione dalla quantità alla qualità: porzioni piccole di prodotti preparati in casa o di alta qualità possono essere introdotte nell'ambito di un'alimentazione equilibrata. Il vero pericolo sono i dolciumi a basso costo, in cui, per aumentare la gradevolezza, vengono aggiunti troppi grassi saturi e zuccheri».

Importante quindi è leggere le

etichette per capire quanti zuccheri ci sono nei prodotti. Secondo molti nutrizionisti si dovrebbe anche lavorare con le aziende, come si è fatto per ridurre i contenuti di sale negli alimenti, per far scendere le quantità di zucchero. «La collaborazione è proficua: già oggi la composizione delle merendine è migliorata proprio a seguito delle sollecitazioni da parte degli esperti» fa notare Fatati.

L'Organizzazione mondiale della sanità dovrebbe pronunciarsi a breve con un documento sulle raccomandazioni relative agli zuccheri aggiunti. L'ultimo

degli altri cibi, che rallentano l'assorbimento del glucosio».

Secondo molti però il vero «colpevole» degli effetti negativi dello zucchero sarebbe il fruttosio: si trova associato al glucosio nel normale zucchero da cucina, o nello sciroppo di mais ad alto contenuto di fruttosio, usato come dolcificante per i prodotti industriali (c'è anche nella frutta, ma non in dosi tali da preoccupare). Il fruttosio è metabolizzato quasi esclusivamente dal fegato e, se abusiamo di zuccheri e cibi industriali, può essere convertito in grassi più facilmente del glucosio. Inoltre, si trasforma in energia producendo più radicali liberi rispetto al glucosio e richiede perciò una «dose supplementare» di antiossidanti per essere «neutralizzato»; non è regolato dall'insulina e non influenza la produzione di leptina, l'ormone della sazietà (secondo una ricerca farebbe addirittura il contrario, aumentando la grelina, che favorisce l'appetito). Infine, in grandi quantità fa salire i trigliceridi.

Il «caso fruttosio» tuttavia è ancora aperto: l'ultima revisione pubblicata su *BMC Biology* dal fisiologo Luc Tappy dell'Università di Losanna, sottolinea che nonostante queste accuse un verdetto definitivo non è ancora possibile: «Non è certo che il fruttosio sia la causa più importante dello sviluppo di obesità o malattie metaboliche e cardiovascolari. Certo, trattandosi di un nutriente non indispensabile, non eccedere è comunque una raccomandazione ragionevole».

**Elena Meli**

© RIPRODUZIONE RISERVATA

### Moderazione

Sotto «accusa» non c'è certo la frutta, ma cibi e bevande industriali in eccesso

risale al 2003 e suggeriva di consumarne in modo da non superare il 10 per cento delle calorie quotidiane, una percentuale che (pare) sarà ulteriormente ridotta. «Queste indicazioni in percentuale però sono difficili da comprendere e — puntualizza Fatati — sarebbe più efficace suggerire di non esagerare nell'aggiungere zucchero alle bevande, allo yogurt, alla macedonia e ricordare che è importantissimo non introdurre zuccheri semplici lontano dai pasti: mangiarne subito dopo pranzo o cena, infatti, ha un impatto molto minore sul carico glicemico, grazie alla presenza

obeso non perde peso

heri  
e?

di prodotti senza zucchero non è necessario, nemmeno se si seguono regimi ipocalorici, e che il loro uso è sconsigliato fino al terzo anno di età, durante la gravidanza e l'allattamento».

E che consigli dare sullo zucchero? «Lo zucchero nella dieta — risponde Gabriele Riccardi, presidente del Corso di laurea magistrale di Nutrizione umana all'Università Federico II di Napoli — è un fenomeno relativamente recente: la tecnologia per l'estrazione dello zucchero dalla canna o dalla barbabietola fu introdotta solo circa 150 anni fa. In tempo di scarsità di cibo questo permise di avere una buona fonte di energia a basso costo, ma oggi, in presenza di una diffusa obesità, dobbiamo tagliare le calorie superflue e tra quelle eliminare ci sono anche quelle dello zucchero. Ma ci sono zuccheri e zuccheri (vedi articolo sotto, ndr) e il problema non si pone per chi è magro e fa regolare esercizio fisico».

**C. F.**

© RIPRODUZIONE RISERVATA