

Gli zuccheri sono ovunque, e noi ne siamo diventati grandi consumatori negli ultimi 30 anni. Vengono aggiunti alle farine, ai succhi di frutta, alle bevande analcoliche, all'aceto balsamico, ai cereali per la colazione. Lo zucchero è presente in prodotti che non dovrebbero contenerlo, come piselli in scatola, minestrone surgelati, salsa di pomodoro, sughi pronti, maionese, fette biscottate, pane, yogurt, succhi di frutta, burger di soia, patate fritte, snack salati. Viene aggiunto **per camuffare la qualità scadente** di questi prodotti in termini di materie prime (un pomodoro non troppo fresco e aromatico, ecc.).

In ogni caso, aggiungere zucchero ai cibi porta a sviluppare una vera e propria **dipendenza** nel consumatore. Maggiore è l'assunzione, maggiore sarà il grado di assuefazione a cui si andrà incontro. Distinguiamo una prima serie di zuccheri principali impiegati nell'industria alimentare:

- il **saccarosio** (che è il comune zucchero bianco da cucina, costituente di base anche dello zucchero grezzo di canna e dello zucchero integrale di canna) composto da glucosio e fruttosio.
- il **glucosio**, lo zucchero più diffuso in natura. È contenuto nel corpo umano, nelle piante, ortaggi, frutti.
- il **fruttosio**, presente nella frutta o in alcune verdure come il mais o il pomodoro.
- il **lattosio**, presente nel latte.

E poi **destrosio**, **maltosio**, e molti altri ancora... Sono solo alcuni dei nomi che si nascondono dietro quello che comunemente viene definito semplicemente "zucchero".

Gli zuccheri nascosti

Zuccheri nascosti: dove si trovano e come riconoscerli



Sfortunatamente i produttori di cibo spesso nascondono la quantità totale di zucchero **inserendolo con nomi molto diversi** nella lista degli ingredienti. Qualche esempio? Si parte dagli zuccheri più comuni, che i consumatori attenti oggi conoscono già (almeno in parte), come:

- fruttosio
- glucosio
- saccarosio
- lattosio
- succo di mela (in marmellate, gelati)
- succo d'uva (in marmellate, yogurt)
- melassa
- caramello
- sciroppo di riso
- malto d'orzo
- sciroppo di glucosio-fruttosio (in merendine, biscotti, caramelle, gelati...)

Zuccheri nascosti: dove si trovano e come riconoscerli

- miele
- destrosio (impiegato spesso nei salumi)

E si continua con altri zuccheri e dolcificanti che il consumatore solitamente non conosce o di cui non ha una chiara percezione della natura dolcificante e calorica, come:

- sciroppo d'acero
- sciroppo d'agave
- stevia
- mannitolo
- sorbitolo
- maltitolo
- ciclamato
- saccarina
- acesulfame K
- aspartame
- xilitolo
- maltodestrine
- maltosio
- sucralosio
- destrine
- eritritolo
- zucchero di cocco
- zucchero di datteri
- succo di frutta concentrato
- D-ribosio
- galattosio
- amido di mais
- estratto di malto d'orzo
- amido di tapioca

Zuccheri nascosti: dove si trovano?

Di seguito riportiamo alcuni esempi concreti di prodotti in cui figurano questi “zuccheri nascosti”, di cui noi consumatori siamo poco consapevoli.

Zuccheri nascosti: dove si trovano e come riconoscerli



LATTE DI MANDORLA
BEVANDA BIOLOGICA A BASE DI MANDORLA
(SENZA GLUTINE)

Ingredienti:
acqua, mandorle biologiche (5%),
sciroppo d'agave biologico, sale marino.
Può contenere tracce di altra frutta a guscio.

DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE
VALORI NUTRIZIONALI MEDI

	100ml	UN BICCHIERE 200ml
Energia	163 kJ 39 kcal	326 kJ 78 kcal
Grassi	2,5 g	5 g
di cui Acidi grassi Saturi	0,2 g	0,4 g
Acidi Grassi Monoinsaturi	1,6 g	3,2 g
Acidi Grassi Polinsaturi	0,7 g	1,4 g
Carboidrati	3 g	6 g
di cui Zuccheri	2,8 g	5,6 g
Fibra	0,7 g	1,4 g
Proteine	0,8 g	1,6 g
Sale	0,09 g	0,18 g
Vitamina E	1 mg	2 mg

Il primo esempio riguarda un **latte vegetale di mandorle**, a cui è stato aggiunto lo **sciroppo d'agave**, fino alla quantità di 28 grammi per litro (equivalente a circa 6 cucchiaini di zucchero per bottiglia), come potete constatare dai valori mostrati in foto.

Per quanto lo **sciroppo d'agave** sia uno zucchero naturale, estratto dalle foglie della pianta Agave, e sebbene sia conosciuto dai più come un'alternativa più salutare allo zucchero bianco, perché non produce picchi glicemici come le altre varietà di zuccheri, in realtà **contiene circa il 70% di fruttosio e il 30% di glucosio** ed è **usato in molti "alimenti naturali"** come barrette di frutta secca e cereali o yogurt dolcificati.

E dati i [pericolosi effetti](#) di un consumo eccessivo di fruttosio, il nettare d'agave potrebbe essere **peggio dello zucchero comune** per la salute metabolica.

Zuccheri nascosti: dove si trovano e come riconoscerli

Cereali e succhi di frutta industriali

LA NOSTRA RICETTA
INGREDIENTI: Mais (98%), **zucchero**, **aroma di malto d'orzo**, sale, vitamine (niacina, B6, B2, B1, acido folico, D, B12) e ferro.
Per gli allergeni vedi ingredienti in grassetto.
12 porzioni da **30g**

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

Per 100g Per porzione da 30g

VALORE ENERGETICO	1604 kJ 378 kcal	481 kJ 113 kcal
GRASSI	0,9 g	0,3 g
di cui saturi	0,2 g	0,1 g
CARBOIDRATI	84 g	25 g
di cui zuccheri	8 g	2,4 g
FIBRE	3 g	0,9 g
PROTEINE	7 g	2,1 g
SALE	1,13 g	0,34 g

Per porzione (30g)
481kJ 113kcal 6%
Grassi 0,3g 0,4%
Grassi saturi 0,1g 0,3%
Zuccheri 2,4g 3%
Sale 0,34g 6%
Per 100g: 1604kJ / 378kcal
*Assunzioni di riferimento di un adulto medio (8400kJ / 2000kcal)

Altre categorie di alimenti in cui gli zuccheri vengono aggiunti in quantità dall'industria alimentare sono quelle dei cereali per la colazione e dei succhi di frutta confezionati. Nel prodotto qui in esame lo zucchero è stato aggiunto nel quantitativo di **8 grammi ogni 100 grammi di prodotto**, vale a dire 30 grammi di zucchero nella confezione da 375 grammi (pari a 6 cucchiaini di zucchero aggiunto).

Nei succhi di frutta confezionati è molto frequente l'aggiunta di zuccheri vari come lo **sciropo di glucosio-fruttosio**. Gli zuccheri vengono aggiunti essenzialmente perché l'industria inserisce solo piccolissimi quantitativi di frutta nelle bottiglie, nell'esempio qui in foto abbiamo soltanto il 50% di frutta. E spesso si arriva ad avere solo il 30 o 20% di frutta.

Zuccheri nascosti: dove si trovano e come riconoscerli



Inoltre la qualità della frutta selezionata per i succhi di frutta è molto bassa, si tratta di **frutta di seconda e terza scelta** e infine questa frutta subisce vari processi di lavorazione e di trattamento termico come la pastorizzazione, pertanto perde completamente aroma, freschezza e gusto dolce naturale del frutto. Ecco perché bisogna poi aggiungere lo zucchero.

Zuccheri nascosti: gli insospettabili

Spostandoci verso altre categorie di alimenti, possiamo notare come lo zucchero aggiunto sia presente anche in prodotti insospettabili come:

- sughi pronti (sugo al tonno, sugo alla pescatora, ragù alla bolognese)

Zuccheri nascosti: dove si trovano e come riconoscerli

- risotti in busta
- piselli in scatola
- carne in gelatina
- secondi pronti (fagioli e tonno, piselli e tonno, ad esempio)
- pesto pronto (pesto genovese, pesto siciliano, pesti vari)
- pane in cassetta
- cornetti salati
- zuppe pronte
- insalata russa
- tortellini di carne
- bevande al Ginseng
- tè freddi



Ecco un esempio di **zucchero**, **lattosio** e **amido di mais** aggiunti in un risotto in busta, nella quantità impressionante di ben 8,5 grammi per 100g, pari a quasi **2 cucchiaini di zucchero** per 100 grammi di alimento.

Non c'è bisogno di evitare lo zucchero naturale

Non c'è motivo di evitare gli zuccheri che sono naturalmente presenti nel cibo. Frutta, verdura e derivati del latte contengono naturalmente piccole quantità di zuccheri, ma contengono anche fibre, nutrienti e vari composti benefici **che sono legati allo zucchero e ne regolano il corretto funzionamento** sul piano metabolico. È bene sottolineare che gli effetti negativi di un alto consumo di zucchero sono dovuti alla quantità massiccia di zuccheri aggiunti delle diete occidentali, e non al quantitativo che si assume attraverso i cibi che contengono zuccheri in maniera naturale come la frutta e la verdura.

Il modo più efficace di ridurre il vostro apporto di zuccheri è mangiare soprattutto **cibo fresco e naturale, non processato o confezionato**.

Se decidete di comprare cibo confezionato, fate attenzione all'etichetta e ai diversi nomi con cui si può trovare lo zucchero. Gli zuccheri aggiunti sono certamente **il peggior ingrediente della dieta moderna**. Cercate di evitarli e quando raramente li assumete cercate di esserne pienamente consapevoli. Il momento migliore per assumere zuccheri, sul piano metabolico, è subito dopo un allenamento intenso e l'attività sportiva in genere: lo zucchero verrà usato per il recupero energetico soprattutto muscolare e non altererà il metabolismo, né tenderà a farci ingrassare.

[di Gianpaolo Usai]