

Il tè freddo del supermercato non è una bevanda salutare come molti credono

Ogni anno, quando arriva l'estate, le corsie dei supermercati moltiplicano l'offerta di una gamma sempre più vasta di preparati a base di tè a tutti i gusti, dai tradizionali pesca e limone, fino ai più recenti mango, gelsomino, rosa e tè verde. La pubblicità li dipinge come toccasana contro l'arsura estiva, il marketing si impegna per apporre sulle etichette e negli annunci immagini di frutta fresca e ghiaccio, dando l'impressione che questi siano gli ingredienti principali del tè freddo che si acquista al supermercato. Ma, ancora una volta, tra comunicazione pubblicitaria e realtà c'è molta differenza.

La quasi totalità delle bottiglie di tè freddo in commercio non sono semplicemente composti di acqua ed estratti di foglie di tè, come ci si dovrebbe aspettare. Al contrario sono tutti **addizionati di zucchero in grande quantità**, vi sono aggiunti inoltre sempre anche i correttori di acidità, che hanno una funzione strategica per l'industria: servono proprio allo scopo di controbilanciare la percezione eccessivamente dolce della bevanda. Senza il **correttore di acidità** la bevanda apparirebbe al palato stucchevole ed eccessivamente dolce. Con il correttore, la bevanda è ancora molto dolce ma il consumatore non percepisce più una dolcezza eccessiva e quindi beve tranquillamente senza rendersi conto della allarmante quantità di zuccheri liquidi che ingerisce. In pratica, come per la maggior parte delle bevande dolci, si tratta essenzialmente di acqua e zucchero.

Almeno 80 grammi di zucchero per litro di bevanda

Mediamente questi tè freddi contengono **8-9 g di zucchero aggiunto** per 100 ml di bevanda, ovvero 80-90 g di zucchero per litro di bevanda. Una bottiglia da 1,5 litri presenta dunque la incredibile quantità di 120-130 g di zucchero, pari a 25 cucchiaini di zucchero! Quindi, in una porzione da 250 ml, che è un bel bicchiere, ci sono 20 grammi di zucchero, quantità che corrisponde a circa **quattro cucchiaini**.

Mangereste quattro cucchiaini di zucchero nell'arco di una giornata o di un pomeriggio? Probabilmente no, ma un paio di bicchieri di tè freddo si bevono come niente nell'arco di un pomeriggio. Questo succede proprio perché gli **zuccheri liquidi** sono quelli che riusciamo a percepire di meno da un punto di vista nutrizionale, mentre nei cibi dolci in cui si attiva la masticazione, o che richiedono comunque un tempo maggiore di permanenza in bocca a contatto con le papille e i recettori del gusto nel palato, il segnale biochimico che ci comunica «stop, stiamo ingerendo troppo zucchero» arriva prima al cervello, e quindi ci spinge a regolarci moderando l'assunzione.

Il tè freddo del supermercato non è una bevanda salutare come molti credono



Considerando poi che, secondo le indicazioni dell'OMS un adulto non dovrebbe superare i 50 grammi al giorno di zuccheri aggiunti, è evidente che 20 grammi in un solo bicchiere sono troppi. Se analizziamo l'aspetto nutrizionale di questa bevanda, il giudizio è negativo e va spiegato bene ai consumatori cosa implichi per le loro sensazioni di sete, accaldamento, aumento della temperatura corporea, sbalzi ormonali dovuti all'aumento della dopamina, ingestione di calorie. In pratica beviamo qualcosa che pensiamo sia dissetante, ma che in realtà è un grande carico di zucchero che farà venire ancora più sete e soprattutto farà schizzare la glicemia e la secrezione di insulina, spingendoci verso la ricerca di cibo a distanza di poco tempo.

Lo zucchero stimola potentemente la sete infatti, al pari del sale, e questa è una cosa che molte persone non sanno. Il consumo di cibi o bevande molto zuccherati fa aumentare i livelli di glucosio nel sangue, innescando un meccanismo di osmosi. Il corpo richiama acqua dalle cellule per diluire il sangue, provocando una sensazione di sete intensa. In pratica, un eccesso di zucchero nel sangue è ritenuto nocivo e tossico dal nostro organismo, che

Il tè freddo del supermercato non è una bevanda salutare come molti credono

funziona secondo regole biochimiche ancestrali e finemente regolate da millenni. **Sembra quasi paradossale, ma le informazioni scientifiche sono chiare sulla questione:** dopo aver bevuto una bibita zuccherata o aver mangiato un gelato proviamo più sete a causa dell'elevata concentrazione di zuccheri, che richiamano acqua dalle cellule del nostro corpo, di fatto disidratandolo, e innescano nel nostro cervello il bisogno di bere. **Il tè freddo non è affatto dissetante.** Alimenta una sete che si potrebbe essere tentati di placare con un altro bicchiere di tè freddo, entrando così in un circolo vizioso di sete e zucchero.

Il tè freddo per bambini



Un ultimo richiamo lo merita la moda sempre più diffusa dei tè freddo pensati appositamente per i bambini, con tanto di pupazzetti sulle etichette e improbabili richiami alla naturalezza della bevanda per rassicurare le mamme. Sul mercato si trovano diversi prodotti pensati proprio per i più piccoli, come la bottiglietta da 250 ml chiamata **Baby Thè** a base di tè deteinato, quindi privata delle proprietà eccitanti, proposta con un beccuccio

Il tè freddo del supermercato non è una bevanda salutare come molti credono

che ne facilita il consumo diretto, e con immagini allegre che richiamano i bambini sulla confezione. Questo formato viene naturalmente percepito come monodose e contiene **16,9 grammi di zucchero aggiunto**: più di tre cucchiaini e mezzo, decisamente troppo per un bambino. Importante per i genitori sapere che, senza cedere al marketing e ai capricci dei piccoli, ci sono molte bevande gustose e realmente adatte che dovrebbero sostituire il tè freddo: veri succhi di frutta preparati senza l'aggiunta di zuccheri, oppure delle gustose acque aromatizzate con pesca o melone messe dentro la bevanda a "macerare". Il risultato sarà dare ai bambini bevande realmente dissetanti e buone anche per la salute. Le prime volte magari il piccolo protesterà per la mancanza di quel super-gusto a cui l'aveva abituato l'abuso di zuccheri del *baby thè*, ma basteranno un paio di volte per abituarlo ad una abitudine decisamente più sana.



Gianpaolo Usai

Educatore Alimentare, ha conseguito nel 2014 il Diploma di Nutrizione presso il College of Naturopathic Medicine (UK). Fondatore di ciboserio.it, il portale sulla spesa sana e l'educazione alimentare. Si occupa dello sviluppo di progetti di educazione alimentare in tutta Italia.