

Linee guida per una sana alimentazione

Adattamento di

Linee guida per una sana alimentazione del
crea, centro di ricerca alimenti e nutrizione

a cura di HP Luisa Chiarot

IV

3. Meno è meglio: zuccheri, dolci e bevande zuccherate

Gli zuccheri sono:

saccarosio (glucosio e fruttosio) = potere dolcificante = 1

lattosio (glucosio e galattosio) = potere dolcificante = 0,3

maltosio (glucosio e glucosio) = potere dolcificante = 0,3

fruttosio = potere dolcificante = 1,5

glucosio o destrosio = potere dolcificante = 0,5

galattosio = potere dolcificante = 0,2

3. Meno è meglio: zuccheri, dolci e bevande zuccherate

Si dividono in tre categorie:

Zuccheri intrinseci ossia contenuti naturalmente negli alimenti.

Zuccheri naturalmente contenuti nel latte.

Zuccheri liberi: saccarosio, fruttosio, sciroppi, miele, marmellate, succhi di frutta.

3. Meno è meglio: zuccheri, dolci e bevande zuccherate

Il consumo di zuccheri semplici non dovrebbe superare il 15% (300 kcal) dell'apporto energetico complessivo (75g per un apporto di 2000kcal), mentre per quanto riguarda gli zuccheri liberi l'OMS impone un tetto del 10% (200 kcal).

Per favorire il contenimento dell'assunzione calorica è consigliabile ridurre innanzitutto l'apporto degli zuccheri liberi, cioè quelli aggiunti agli alimenti, nelle bevande e nei prodotti confezionati. Inoltre è consigliabile ridurre il consumo degli zuccheri contenuti naturalmente negli alimenti come miele e succhi di frutta.

3. Meno è meglio: zuccheri, dolci e bevande zuccherate

Il consumo giornaliero consigliato di frutta, verdura e latte è sufficiente a coprire il fabbisogno di zuccheri raccomandato. Il consumo di altre fonti di zucchero come dolci e bevande zuccherate è solo da grandi occasioni e quindi occasionale.

5 cucchiaini di zucchero = ca 25 g = 100 kcal =
=5% di 2000 kcal/gg =

9 caramelle, 3 cucchiaini di miele, 3 datteri, 2 fichi secchi, 3 cucchiari di marmellata, ca 3 merendine, 2 giacchioli, 15 biscotti secchi, una piccola fetta di crostata con la marmellata, 1 bicchiere di succo di frutta, meno di una lattina di cola/aranciata.

3. Meno è meglio: zuccheri, dolci e bevande zuccherate

Lo zucchero non è da considerare come un veleno bianco, ma è necessario ridurre l'apporto di zucchero tramite caramelle e soft drink che non apportano altre sostanze nutritive come fibra, vitamine, calcio, presenti in frutta, verdura e latte, cioè forniscono solo calorie vuote.

Comunque non sono solo gli zuccheri che fanno ingrassare , ma un apporto quotidiano elevato di calorie.

3. Meno è meglio: zuccheri, dolci e bevande zuccherate

Gli zuccheri sono facilmente assorbiti ed il loro consumo – soprattutto se ingeriti da soli – provoca in tempi brevi un rapido innalzamento della glicemia, cioè della concentrazione di glucosio nel sangue, che tende poi a ritornare al valore iniziale (curva glicemica) entro un periodo più o meno lungo. Un innalzamento della glicemia provoca un innalzamento della produzione di insulina. L'insulina è necessaria al glucosio per entrare nelle cellule, dove viene prodotta l'energia.

Quando il glucosio ha raggiunto le cellule, nel sangue si trova ancora insulina „alla ricerca di glucosio“. A questo punto abbiamo di nuovo fame.

3. Meno è meglio: zuccheri, dolci e bevande zuccherate

Per evitare questi picchi insulinici e quindi attacchi di fame è consigliabile consumare lo zucchero insieme ad altri alimenti (fibre, grassi) in modo da rallentarne l'assorbimento nel sangue così da evitare grandi sbalzi di insulina.

3. Meno è meglio: zuccheri, dolci e bevande zuccherate

Il fruttosio, che ha un potere dolcificante 1.5 volte maggiore al saccarosio, è stato per lungo tempo considerato un sostituto più salutare dello zucchero, anche per i diabetici. In effetti il fruttosio ha effetti negativi sul metabolismo lipidico, perchè determina un aumento dei trigliceridi nel sangue e favorisce l'insorgere della steatosi epatica o fegato grasso.

Sono quindi molto sconsigliati dolcificanti a base di fruttosio e alimenti arricchiti con fruttosio e sciroppi di mais.

3. Meno è meglio: zuccheri, dolci e bevande zuccherate

Il lattosio - lo zucchero contenuto nel latte – ha un potere dolcificamnte inferiore a quello del saccarosio. Viene digerito da un enzima presente nel nostro intestino, la lattasi.

Intolleranza e allergia al lattosio devono venire diagnosticate con esami specifici.

È quindi sconsigliabile eliminare latte, yogurt o formaggi freschi dalla dieta, magari solo in base a sintomi generici, privandoci così di una buona fonte di calcio.

Inoltre quando si eliminano alcuni sostanze dalla dieta, viene meno anche la capacità di digerirle.

Spesso il problema è legato alla quantità ingerita.

3. Meno è meglio: zuccheri, dolci e bevande zuccherate

Il miele è costituito da acqua (18%) e zuccheri semplici (glucosio 36%, fruttosio 41%, saccarosio 1%). Ha un potere calorico inferiore allo zucchero (304 kcal/100 g), per la presenza dell'acqua. In realtà non è molto differente dallo zucchero.

Scegliere il miele come dolcificante è una scelta di gusto e non di salute.

Il miele può contenere spore di botulino, per questo motivo tutti i tipi di mieli sono sconsigliate per il bambini sotto i 12 mesi.

3. Meno è meglio: zuccheri, dolci e bevande zuccherate

I sostituti dello zucchero

I polialcoli (sorbitolo, xilitolo, maltitolo, i glicosidi della stevia) vengono utilizzati per realizzare i prodotti light e per i prodotti dedicati alla prevenzione della carie. Le gomme contenenti xilitolo sono alimenti funzionali.

Ciclammati, aspartame, saccarina sono prodotti artificialmente sintetizzati e hanno un forte potere dolcificante.

Sostituire lo zucchero attraverso questi prodotti non sembra apportare un così alto risparmio energetico. Inoltre il consumo di prodotti light ci fa spesso consumare di più. Spesso l'uso di sostituti non ha una risposta effettiva, il corpo si accorge che mancano le sostanze.

Il consiglio generale è sempre quello di allenare il gusto personale a meno zucchero.

3. Meno è meglio: zuccheri, dolci e bevande zuccherate

Intervallo

3. Meno è meglio: il sale

Sia il sapore che gli effetti sulla salute del sale comune sono legati principalmente al sodio.

1 g di sale contiene 0,4 g di sodio

In condizioni fisiologiche la quantità di sodio che va reintegrato è di ca 0,1-0,6g/die che corrisponde a 0,25-1,5g di sale, cioè la punta di un cucchiaino.

Il consumo medio attuale è di circa 9g di sale al giorno.

Il compromesso in grado di soddisfare gusto e prevenire le malattie è di 5 g al giorno di sale cioè 2 g di sodio.

3. Meno è meglio: il sale

Per gli anziani non più di 4 g di sale al giorno (1.6 g di sodio), per i bambini fino a 2 g di sale al giorno.

Nei lattanti non vanno aggiunti sale, spezie e erbe ai cibi, in modo da non alterare il gusto naturale degli alimenti.

Inoltre sembra esserci una relazione tra la precoce esposizione al sale, sin dai primi anni di vita, e il rischio di ipertensione in età adulta.

3. Meno è meglio: il sale

Un consumo abbondante di sale favorisce l'instaurarsi dell'ipertensione arteriosa, che rappresenta un fattore di rischio per l'insorgenza di malattie del cuore, dei vasi sanguigni e dei reni. Inoltre un alto consumo di sale è associato al cancro allo stomaco e ad una maggiore perdita di calcio attraverso le urine e quindi ad un maggior rischio di osteoporosi.

3. Meno è meglio: il sale

Nell'alimentazione le fonti di sale o sodio si distinguono in:

- sale aggiunto in maniera discrezionale 35%
- sale contenuto die prodotti trasformati e/o conservati, artigianali e industriali, tra cui oane e prodotti da forno 50%
- sodio contenuto allo stato naturale negli alimenti, frutta, verdura, carne, pesce ecc...(15%)

In Italia le principali fonti di sale sono il pane (30%), i salumi (19%) e i formaggi (13%).

Anche molti condimenti utilizzati in sostituzione al sale sono ricchi di sodio p.e. i dadi da brodo, il ketchup, la senape, il gomasio, la salsa di soia.

3. Meno è meglio: il sale

Ridurre la quantità di sale che si consuma ogni giorno non è difficile perché il gusto salato è facile da addestrare.

Quello che prima risultava insipido, dopo qualche settimana di esercizio risulta salato al palato.

Adios Salz è un prodotto di Alnatura che contiene solo il sale delle verdure.

3. Meno è meglio: il sale

Il sale si ricava dall'acqua di mare (sale marino) o viene estratto dalle miniere (salgemma).

In Italia i livelli di assunzione di iodio sono insufficienti.

Per aumentare la quantità di iodio nella dieta le autorità sanitarie hanno scelto il sale come veicolo (sale iodato).

Il sale iodato non è il sale marino! È adatto a tutti.

Solo in caso di patologie della tiroide rivolgersi al medico.

La conseguenza più nota di una grave mancanza di iodio è un ingrandimento della tiroide, il cosiddetto gozzo. La ghiandola tiroidea si ingrossa a seguito dello sforzo di produrre una quantità di ormoni adeguata.

Durante la crescita la mancanza di iodio è il principale fattore di rischio modificabile per il ritardo mentale (cretinismo).

3. Meno è meglio: il sale

Nel sale dietetico o iposodito, il sodio viene sostituito da potassio e/o magnesio.

Da prendere solo dopo aver consultato il medico, perchè l'uso prolungato di sale di potassio è sconsigliato.

I diversi sali provenienti da diverse parti del mondo Himalaya, Persia, Cipro ecc...rimangono sempre una fonte di sodio, quindi da prendere con moderazione. Inoltre contengono tracce di iodio , come peraltro il sale marino, ma non sufficienti a far fronte al fabbisogno quotidiano.

3. Meno è meglio: il sale

Gli alleati in cucina per la riduzione del sale sono le erbe e le spezie.

Le spezie sono semi, frutti, radici, cortecce usate in piccole quantità per dare sapore ad un alimento e sono in genere essiccate (pepe nero, chiodi di garofano, noce moscata, cardamomo ecc...).

Le erbe aromatiche sono parti verdi o foglie di piante usate per dare sapore (prezzemolo, basilico, rosmarino ecc...)

Gli odori comprendono aglio, cipolla, sedano, porro ecc...

Contengono vitamine e minerali come tutte le piante, spesso anche in maniera concentrata, ma la quantità che ne assumiamo è minima.

Contengono anche sostanze tossiche, è quindi sconsigliabile consumare tutti i giorni le stesse erbe o spezie in quantità cospicua.

Anche aceto e succo di limone sono esaltatori di sapidità.

3. Meno è meglio: il sale

Intervallo

3. Meno è meglio: bevande alcoliche

Si definiscono bevande alcoliche tutte le bevande che contengono etanolo in varia misura a partire da 1.2 ml per 100 ml.

La misura corretta del tenore alcolico di una bevanda è il titolo alcometrico.

Tale valore rappresenta i millilitri di alcol puro presenti in 100 ml di bevanda alla temperatura di 20° C e viene espresso in etichetta come „% vol“.

3. Meno è meglio: bevande alcoliche

Per sapere quanti grammi di alcol sono contenuti nel volume di bevanda alcolica che stiamo bevendo bisogna moltiplicare il valore riportato in etichetta per la densità dell'etanolo (0.79) e per la quantità di bevanda in decilitri.

Quanti grammi di alcol sono contenuti in un litro di vino a 12% vol?

$12 (\%vol) \times 0.79 (\text{densità}) \times 10 (\text{quantità in dl}) = 94.8 \text{ g di alcol}$

Quanti grammi di alcol sono contenuti in un bicchiere di vino a 12% vol?

$12 (\%vol) \times 0.79 (\text{densità}) \times 1.25 (\text{quantità in dl}) = 11.8 \text{ g di alcol}$

3. Meno è meglio: bevande alcoliche

La quantità di alcol presente nella quantità di bevanda che nell'uso comune rappresenta un drink viene definita Unità Alcolica (U.A.). In Italia corrisponde alla quantità di etanolo presente in

- un bicchiere di vino (125 ml) a media gradazione (12% vol) oppure
- in una lattina di birra (330ml) a media gradazione (4.6% vol) oppure
- in un bicchierino (40 ml) di superalcolico (40% vol)

e corrisponde a 12 g.

3. Meno è meglio: bevande alcoliche

L'etanolo non è un nutriente a dispetto delle sue 7 kcal/g e le bevande che lo contengono non apportano quantità significative di altri nutrienti oltre agli zuccheri. Perciò le calorie apportate dalle bevande alcoliche vengono definite calorie vuote.

Gli antiossidanti presenti nelle bevande alcoliche sono in misura irrilevante.

3. Meno è meglio: bevande alcoliche

Livello di consumo in relazione al rischio per la salute secondo le raccomandazioni dell'organizzazione mondiale della sanità

Consumo a basso rischio:

meno di 10g di alcol al giorno per le donne adulte e per gli anziani e meno di 20 g al giorno per gli uomini adulti

(circa 1 U.A. al giorno per le donne adulte e gli anziani e 2 U.A. per gli uomini adulti).

3. Meno è meglio: bevande alcoliche

Consumo a rischio:

Livello di consumo o modalità di bere che supera le quantità a basso rischio (20-40g di alcol al giorno per le donne adulte e per gli anziani e 40-60 g al giorno per gli uomini adulti) e che può determinare un rischio nel caso di persistenza di tali abitudini.

3. Meno è meglio: bevande alcoliche

Consumo dannoso:

Modalità di consumo che causa danno alla salute, a livello fisico o mentale (oltre i 40g di alcol al giorno per le donne adulte e per gli anziani e oltre i 60 g al giorno per gli uomini adulti).

A differenza del consumo a rischio, la diagnosi di consumo dannoso può essere posta solo in presenza di un danno alla salute del soggetto.

3. Meno è meglio: bevande alcoliche

Alcoldipendenza:

Insieme di fenomeni fisiologici, comportamentali e cognitivi in cui il consumo di alcol assume per l'individuo una priorità sempre maggiore rispetto alle altre abitudini, tanto da diventare una dipendenza. La caratteristica predominante è il continuo desiderio di bere.

L'alcoldipendenza è recidivante nel senso che può ricomparire rapidamente, anche dopo un periodo di astinenza.

3. Meno è meglio: bevande alcoliche

L'etanolo è idrosolubile e quindi riesce a diffondersi molto in fretta in quasi tutto il corpo. Viene assimilato in massima parte attraverso il primo tratto dell'intestino e in 30-60 minuti raggiunge il picco più alto nel sangue. Tale picco è variabile secondo molti fattori: quantità ingerita, modalità (a digiuno?), peso, sesso, età, genetica, etnia, la capacità individuale di metabolizzare l'alcol, l'abitudine a bere, l'uso di farmaci.

3. Meno è meglio: bevande alcoliche

L'alcol non ha sistemi di deposito nell'organismo e deve essere rapidamente metabolizzato da enzimi specifici soprattutto a livello del fegato.

La velocità di eliminazione dell'etanolo è in funzione della quantità di massa epatica . Ogni chilo di fegato è in grado di ossidare mediamente 5 g di alcol per ora. Poichè la massa epatica è di norma correlata al peso corporeo, indicativamente un individuo di 70 kg è in grado di metabolizzare circa 7-10 g di alcol l'ora.

NB 125 ml di vino rosso a 12%vol = 12 g alcol

3. Meno è meglio: bevande alcoliche

Le principali funzioni del fegato:

- produce e secerne la bile, usata per emulsionare i grassi. Parte della bile viene riversata direttamente nel duodeno, parte viene accumulata nella cistifellea;
- svolge numerose funzioni nel metabolismo dei carboidrati e delle proteine;
- interviene nel metabolismo dei lipidi: sintesi del colesterolo e trigliceridi;

3. Meno è meglio: bevande alcoliche

- produce i fattori di coagulazione I, II, V, VII, IX, X, XI, la proteina C e la proteina S (anticoagulanti), l'epcidina (assorb. ferro) e l'antitrombina (anticoagulante indipendente dalla Vit. K);
- demolisce l'insulina e altri ormoni;
- demolisce l'emoglobina (trasporto ossigeno nel sangue), creando metaboliti che vengono aggiunti alla bile come pigmenti;
- demolisce numerose sostanze tossiche, alcool, farmaci;

3. Meno è meglio: bevande alcoliche

- converte l'ammoniaca presente nel sangue (sostanza tossica derivata dalle proteine) in urea, che viene poi riemessa nel sangue;
- funge da deposito per numerose sostanze, tra cui il glucosio (come glicogeno), la vitamina B12, il ferro e il rame;
- nel feto fino al terzo mese, il fegato è la sede principale della produzione di globuli rossi; viene rimpiazzato in questo compito dal midollo osseo alla 32^a settimana di gestazione.

3. Meno è meglio: bevande alcoliche

- Il sistema reticoloendoteliale del fegato contiene numerose cellule specializzate del sistema immunitario.

Attualmente non esiste un organo artificiale capace di emulare tutte le funzioni del fegato.

3. Meno è meglio: bevande alcoliche

Danni da alcol

Fegato: cirrosi, steatosi (fegato grasso)

Tumori: rischio superiore per l'insorgenza del cancro in tutti i distretti del corpo esoprattutto die comparti di primo contatto (bocca, faringe, esofago)

Infarto del miocardio

Ictus cerebrale emorragico da binge drinking

Aumento della pressione arteriosa

Sistema nervoso, diminuzione delle prestazione cognitive

Osteoporosi

3. Meno è meglio: bevande alcoliche

- Non è vero che l'alcol aiuti la digestione.
- Non è vero che le bevande alcoliche dissetino anzi disidratano.
- Non è vero che l'alco riscaldi
- Non è vero che dia forza, essendo un sedativo, produce solo una diminuzione del senso di affaticamento
- Non è vero che l'alcol di vino e birra faccia meno male, è solo presente in quantità minori
- Non è vero che l'alcol sia afrodisiaco
- Non è vero che le birre analcoliche siano completamente prive di alcol

3. Meno è meglio: bevande alcoliche

Come comportarsi

Chi è astemio, rimanga astemio. Non esiste un consumo di alcol esente da rischi per la salute

Per gli altri vale la regola 2-1-0:

- fino a 2 unità alcoliche al giorno per gli uomini adulti;
- fino a 1 unità alcolica per donna adulta o anziano sopra i 65 anni;
- 0 alcol sotto i 18 anni.

3. Meno è meglio: bevande alcoliche

Queste quantità sono compatibili con un consumo a basso rischio solo se:

- Sei sano
- Segui un'alimentazione completa ed equilibrata
- Il tuo peso è normale
- Bevi solo durante i pasti e comunque mai a digiuno
- Non sei in gravidanza o allattamento
- Non assumi farmaci
- Non devi guidare o manovrare subito dopo macchinari pericolosi
- Non hai o non hai avuto problemi di dipendenza

3. Meno è meglio: bevande alcoliche

Domande