

Stammi Bene

i consigli del medico



I carboidrati non sono tutti uguali



di **Paolo Sarasin**, specialista in scienza dell'alimentazione a Spinea

Un adulto sano normopeso di 70 chili sedentario può consumare 275 g di carboidrati di cui al massimo 75 di zuccheri: ovvero 200 g di latte, 50 di biscotti, 100 di pasta o riso, 120 di pane, 30 di crackers non salati, 400 di frutta e 400 di verdura, bevendo acqua

in collaborazione con



Oggi parliamo di carboidrati che, pur apportando tutti 4 kilocalorie (KC) per grammo, non sono tutti uguali: bisogna distinguere tra quelli complessi e quelli semplici.

I primi, chiamati anche polisaccaridi (sostanzialmente l'amido), sono contenuti in pasta, riso, pane – e quindi anche grissini, crackers, fette biscottate, gallette varie, corn flakes – polenta, avena, orzo, farro, grano saraceno, patate, quinoa, bulgur, ecc.

Quelli semplici, invece, mono e di-saccaridi (sostanzialmente saccarosio), sono lo zucchero di cucina, quello dei dolci e, quantitativamente meno importanti, lo zucchero della frutta e del latte.

Il termine "zuccheri" però dovrebbe essere usato solo per i carboidrati semplici. La differenza è fondamentale: i problemi per la salute legati al consumo eccessivo sono causati di più dai carboidrati semplici, assorbiti dall'intestino troppo velocemente. Le linee guida (OMS, SINU, CREA) consigliano di arrivare al 55% dell'energia giornaliera sotto forma di carboidrati, con al massimo il 15% di semplici.

Nel caso di un adulto sano normopeso di 70 chili sedentario con consumo giornaliero di 2.000 KC vuol dire 275 g di carboidrati di cui al massimo 75 di zuccheri: questa quantità si raggiunge ad esempio con 200 g di latte, 50 di biscotti, 100 di pasta o riso, 120 di pane, 30 di crackers non salati, 400 di frutta e 400 di verdura, bevendo acqua.

In questo esempio virtuoso gli zuccheri sono 67 grammi: si può fare meglio? Sì, se al posto dei biscotti uso corn fla-

kes, riso soffiato, fette biscottate, pane biscottato o prodotti integrali; oppure se nello spuntino prendo un po' di frutta secca (20 g) al posto dei crackers. Fare peggio – nel senso di mangiare più zuccheri – è molto facile: basta bere al posto dell'acqua quelle belle bevande colorate con il 12% di zucchero (con due bicchieri arrivo a +48 g), mettere zucchero in caffè, tè e tisane (5 g a cucchiaino), allo spuntino mangiare merendine preconfezionate o dolci, scegliere corn flakes glassati o al cioccolato.

Per conoscere quanti zuccheri ci sono in un prodotto industriale bisogna leggere bene la tabellina nutrizionale alla voce "carboidrati... di cui zuccheri...". Prendete un pacco di pasta: carboidrati 72 di cui zuccheri 3,5: va bene. Prendete un succo di frutta: carboidrati 14,8 di cui zuccheri 14,1: non ci siamo. In commercio ci sono spesso diverse versioni di uno stesso prodotto, i biscotti ad esempio: ce ne sono da 20 g di zucchero, ma anche da meno di 10. Basta solo cercare.

C'è, infine, un po' di zucchero anche nei cibi preconfezionati e precotti, nelle salse, a volte nel pane in cassetta.

Il latte, lo yogurt e la frutta sono una categoria a parte perché, pur apportando zuccheri semplici, sono insostituibili in una sana alimentazione per l'elevata qualità degli altri nutrienti forniti.

Meglio, infine, non dare zucchero ai bambini sotto i due anni di età e non usare i dolci come premio quando sono più grandi: meglio mangiarli solo quando è festa.

