



## Lo zucchero nell'ambito di un'alimentazione equilibrata

Amato soprattutto per la sua dolcezza, lo **zucchero** fa parte della famiglia dei carboidrati e, come tale, fornisce circa 4 kcal per grammo.

Nell'uomo la predilezione per il dolce è innata. In termini d'evoluzione, il sapore dolce è sinonimo di sopravvivenza poiché i cibi dolci non sono mai velenosi. È inoltre indicativo di un elevato tenore energetico.

In quanto genere voluttuario, lo zucchero è parte integrante della nostra alimentazione e, se assunto a dosi moderate, può tranquillamente rientrare in un regime dietetico equilibrato. In base a quanto raccomandato dalla Società Svizzera di Nutrizione (SSN), l'energia fornita dallo **zucchero aggiunto** non dovrebbe superare il **10% delle calorie complessivamente assunte**, il che equivale a ca. 50 g al giorno.

In media, tuttavia, gli svizzeri consumano quotidianamente circa 120 g di zucchero, dunque più del doppio della quantità massima raccomandata.

## Cos'è lo zucchero?

Il processo di cristallizzazione dello zucchero ricavato dal succo della canna da zucchero fu messo a punto in India presumibilmente già nel IV secolo dopo Cristo. Risale invece a soli 300 anni fa la scoperta della possibilità di produrre zucchero a partire dalla barbabietola da zucchero.

Lo **zucchero comune bianco** può essere ottenuto sia dalla barbabietola da zucchero che dalla canna da zucchero.

Quello bruno – noto anche come **zucchero di canna greggio** – si distingue dallo zucchero cristallino bianco solo per il minor grado di raffinazione. Nel caso dello zucchero bruno, il processo di cristallizzazione viene interrotto anzitempo. Lo zucchero bruno è meno salutare di quello bianco, poiché la quantità di vitamine e sostanze minerali in esso presente è decisamente esigua.

Per ragioni organolettiche, lo zucchero di barbabietola viene sempre sottoposto a un'intensa raffinazione.

## Tipi di zucchero

Gli zuccheri si suddividono in zuccheri semplici e disaccaridi. Come suggerisce il nome, questi constano di una o due molecole di zucchero. I polisaccaridi – tra i quali figura l'amido presente per esempio nelle patate e nei cereali – sono invece composti da una lunga catena di molecole di zucchero. Più la catena è lunga, meno il sapore risulterà dolce.

Zuccheri semplici	Disaccaridi
<b>Glucosio</b> (destrosio)	<b>Saccarosio</b> (glucosio + fruttosio) detto anche zucchero comune, è presente nei dolciumi
<b>Galattosio</b> è presente in latte e latticini	<b>Lattosio</b> (zucchero di latte: galattosio + glucosio) è presente in latte e latticini ad eccezione del formaggio a pasta dura
<b>Fruttosio</b> (zucchero della frutta) è presente in frutta e succhi di frutta	<b>Maltosio</b> (zucchero di malto: glucosio + glucosio) è presente in malto d'orzo e birra di malto

## È la quantità che fa la differenza

Un elevato consumo di zuccheri può provocare la formazione di carie.

Gli alimenti ricchi di zuccheri quali bevande edulcorate o articoli di panetteria dolci contengono inoltre molte calorie e laddove se ne assumano più del necessario si corre il rischio di accumulare chili in eccesso.

## Consigli nutrizionali

- Limitare il consumo di bevande edulcorate.
- Non aggiungere zucchero a tè e caffè.
- Limitare il consumo di dolciumi a una porzione al giorno (pari p.es. a tre Petit Beurre, 2 dl di bevande edulcorate o una fila di cioccolato).
- Prima di scegliere un prodotto consultare l'elenco degli ingredienti e i dati nutrizionali.

## L'impegno di Coop

Coop informa i consumatori nel profilo alimentare Coop circa il tenore di zucchero del prodotto. Il valore indicato alla voce «di cui zuccheri» include tutti i tipi di zucchero contenuti nel prodotto, dunque non solo lo zucchero cristallino aggiunto, ma anche gli zuccheri naturalmente presenti, p.es. lattosio o fruttosio.

Coop intende così contribuire a ridurre il consumo di sostanze alimentari fisiologicamente pericolose per la salute e all'adozione di uno stile di vita sano. Per questa ragione s'impegna per proporre prodotti gustosi e dalla composizione equilibrata. Dal 2009 rivede di continuo l'assortimento di prodotti di marche proprie e va riducendo progressivamente il tenore zuccherino, p.es. di yogurt, dessert freschi e quark alla frutta. Anche in futuro Coop intende lanciare importanti segnali e per questo nel 2015 ha aderito all'«iniziativa di Milano» promossa dal consigliere federale Alain Berset. Entro il 2018, inoltre, nel quadro del programma «actionsanté» dell'USAV verranno realizzate due nuove promesse di riduzione degli zuccheri in yogurt e cereali.



COOP NEWSLETTER  
ERNÄHRUNG

Siete alla ricerca di idee e suggerimenti in tema di alimentazione e benessere? Allora abbonatevi alla newsletter Coop sull'alimentazione su: [www.coop.ch/newsletter](http://www.coop.ch/newsletter)

## Vi servono informazioni ancora più approfondite?

Per tutte le questioni relative ai prodotti Coop è a vostra disposizione il Servizio informazioni Coop:

**Coop Info Service**  
Casella postale 2550  
4002 Basilea  
Telefono 0848 888 444  
[www.coop.ch](http://www.coop.ch)