

Le linee guida OMS

http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/149782/9789241549028_eng.pdf;jsessionid=75854F61E1EA6BEAD1DED15B15AFFF20?sequence=1

raccomandano la riduzione del consumo di **zuccheri liberi** in adulti e bambini al di sotto del 10% (raccomandazione forte), ma meglio sarebbe **al di sotto del 5% della introduzione totale di calorie**.

Per **zuccheri liberi si intendono quelli a catena corta** quali i monosaccaridi e i disaccaridi (fruttosio glucosio saccarosio e maltosio) aggiunti ai **cibi e alle bevande (attenzione alle etichette!!)** dall'industria alimentare e gli zuccheri naturali presenti nel **miele, sciroppi, succhi di frutta e concentrati di frutta**.

Qual è dunque il modo ottimale di assumere gli zuccheri semplici?

Intanto, per stare nei limiti suggeriti, se ne deve fare un consumo modesto e non **in forma libera**, vale a dire senza la presenza di fibre, grassi e minerali che ne rallentano l'assorbimento.

Ad esempio, la **frutta va consumata integra (e non in succhi, estratti e concentrati), fresca e matura di stagione**, ancor meglio in abbinamento con grassi e fibre, come avviene in alcune preparazioni dolci.

Il **malto di cereali**, pur essendo costituito da maltosio è accettabile, poiché contiene molti altri ingredienti, quali maltodestrine, che hanno una catena lunga, acqua minerali e vitamine.

Anche lo **zucchero integrale** contiene, oltre al saccarosio, altre sostanze utili, ma quello veramente integrale è una "massa collosa" non utilizzabile per confezionare dolci. Quindi quello che si trova in commercio non ha caratteristiche molto diverse da quelle dello zucchero raffinato.

Tutti gli altri zuccheri proposti dal commercio (anche nei negozi bio), quali sciroppo di agave e d'acero, sono zuccheri semplici e liberi.

Infine gli **edulcoranti**, sia di sintesi che naturali (stevia), sono assolutamente da evitare poiché dagli studi emerge che non portano alcun vantaggio in termini di calo ponderale o riduzione del diabete; per contro potrebbero essere dannosi poiché non inducono (in quanto vuoti di contenuto) la liberazione degli ormoni intestinali che danno senso sazietà, determinando così in chi li assume **un senso di fame continuo**.

Si teme, inoltre, che questo "inganno", cioè sapore dolce a cui non corrisponde una reale assunzione di zuccheri, possa dare altri problemi importanti che sono ancora in fase di studio.

In ogni caso dobbiamo imparare ad educare le nostre papille gustative ad apprezzare sapori meno intensamente dolci. Quindi gli zuccheri semplici, anche nella forma corretta, **devono essere consumati in modo non continuo e a dosi moderate.**