

La Scheda

Gli zuccheri

Che cosa sono

Gli **zuccheri** sono **carboidrati 'semplici'** (o **zuccheri solubili**), che si distinguono in **monosaccaridi** e **disaccaridi** a seconda che siano costituiti da una o due molecole (a differenza degli amidi che sono polimeri di glucosio). Agli zuccheri, come a tutti i carboidrati disponibili, viene attribuito un valore energetico di 4 kcal/g (17 kJ/g).

QUALI SONO	DOVE SI TROVANO	CARATTERISTICHE	IG* VS. GLUCOSIO
Monosaccaridi			
Glucosio	Frutta, miele, sciroppo d'acero; si forma anche per idrolisi del saccarosio e dell'amido	Contribuisce a consistenza, sapore e a palatabilità degli alimenti	100
Fruttosio	Miele, sciroppo d'acero, frutta e verdura; si forma anche per idrolisi del saccarosio	Dolcificante in prodotti da forno, bevande zuccherate e dolci (come sciroppo)	23
Galattosio	Latte e derivati; piccole quantità si trovano anche in alcuni vegetali ed in particolare nei legumi; viene sintetizzato dall'organismo umano	È un costituente di molecole complesse importanti sul piano funzionale e strutturale, come i polisaccaridi e i galattolipidi	46
Disaccaridi			
Saccarosio (glucosio + fruttosio)	Canna da zucchero, barbabietola da zucchero (meno nel miele, nella frutta, in alcune verdure)	Conferisce viscosità, dolcezza e sapore di prodotti da forno e gelati; nella forma raffinata è noto come zucchero da tavola	58
Lattosio (galattosio + glucosio)	Latte e derivati	È il principale zucchero del latte materno e svolge quindi un ruolo fondamentale nell'apporto energetico al lattante	46
Maltosio (2 molecole di glucosio)	Prodotto dalla germinazione di cereali e per digestione dell'amido, si trova nel malto e negli sciroppi a base di amido	È meno dolce di glucosio e saccarosio	105

*IG: *Indice Glicemico*; da: www.glycemicindex.com

Saccarosio, fruttosio e glucosio, insieme agli idrolisati dell'amido (sciroppo di glucosio e sciroppo ad alto contenuto di fruttosio), **utilizzati come tali o aggiunti nella produzione e nella preparazione** degli alimenti, vengono definiti 'zuccheri aggiunti'. **Dalla somma degli zuccheri aggiunti e degli zuccheri naturalmente presenti negli alimenti** (soprattutto frutta, latte e derivati) **si ricavano gli zuccheri totali**.

I limiti da non eccedere

Secondo la sintesi pubblicata nel 2012 della revisione dei LARN (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana), **il consumo di zuccheri semplici non dovrebbe superare il 15%** dell'apporto calorico giornaliero (80g/die circa per una donna di 30-59 anni alta 1,60 m e moderatamente attiva).

Nel 2010 l'EFSA ha stabilito che il consumo frequente di cibi contenenti zuccheri aumenta il rischio di carie dentali, soprattutto in mancanza di profilassi adeguata. Lo stesso documento giunge alla conclusione che i dati scientifici disponibili sono insufficienti per definire **livelli di assunzione massimi tollerabili** sia per gli zuccheri totali che per gli zuccheri aggiunti; **secondo i nostri LARN** questo limite potrebbe essere collocato **attorno ad un apporto del 25%**.