

Qual è il ruolo nutrizionale dei succhi 100% frutta in una sana alimentazione

Franca Marangoni
Direttore Scientifico AP&B

Succhi, nettari, bevande al succo di..., sono solo alcune delle denominazioni di prodotti da bere che, pur avendo in comune la presenza di frutta trasformata tra gli ingredienti, sono diversi per tecniche produttive, composizione, ruolo nutrizionale.

Differenze che spesso non sono completamente percepite dai consumatori, che si trovano a scegliere tra le 140 referenze in media per punto vendita (dati Iri Infoscan 2018).

I prodotti che, tra tutti, mantengono maggiormente le caratteristiche del frutto di partenza sono sicuramente i succhi 100% frutta, al punto che le Linee Guida nutrizionali dei Paesi anglosassoni ne riconoscono l'utilizzo in parziale sostituzione della frutta fresca, a differenza di quelle italiane, che considerano anche l'impatto del processo di trasformazione sulle proprietà nutrizionali della materia prima.

Tutti questi aspetti sono trattati e discussi nel documento pubblicato recentemente dalla Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU), da cui trae spunto il Tema di questo numero.

Sulla base delle evidenze scientifiche disponibili, il gruppo di lavoro di esperti SINU, nutrizionisti e clinici, inquadra il ruolo nutrizionale dei succhi 100% frutta nel contesto di una sana alimentazione.

La relazione tra dieta e ipertensione è invece al centro dell'Intervista pubblicata in questo numero di AP&B. Risponde Enrico Agabiti Rosei, Professore Emerito di medicina interna, già Direttore del Dipartimento di Medicina dell'Università di Brescia e Past President della Società Europea dell'Iipertensione.

Per una condizione che riguarda circa un terzo degli adulti dai 35 ai 74 anni, che in buona parte non ne sono consapevoli (dati "Progetto Cuore" dell'Istituto Superiore di Sanità 2008-2012), e che è spesso dovuta ad abitudini di vita non corrette, la prevenzione rappresenta ancora l'arma vincente, specie se passa per modelli alimentari "virtuosi", come la dieta Mediterranea e la DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension).

Buona lettura! ■