

Newsletter Dicembre 2017

BEVANDE ZUCCHERATE

a cura di Dott.ssa Anna Vignandel, Dietista e Consulente Nutrizionale



STUDIO DIETISTICO
DR.SSA FRANCESCA PAVAN



BEVANDE ZUCCHERATE: RISCHI PER LA SALUTE

Per dissetarti mangeresti 6 cucchiaini di zucchero?

Passando in rassegna le molteplici bibite gassate al supermercato ci si rende immediatamente conto di come la maggior parte di esse siano ricchissime di zuccheri.

Circa la metà delle bibite presenti contiene più di 30 grammi di zucchero, pari a circa 6 cucchiaini da tè.



Le bevande maggiormente incriminate sono le aranciate, seguite dalle cole aromatizzate con una media di 37,5 g di zucchero per porzione (lattina da 33 cl) pari a circa 7,5 cucchiaini da tè.

Non solo bibite gassate: tutto ciò che si beve in bottiglia o lattina, che non sia acqua, contiene zucchero: succhi di frutta, tè freddo, bibite aromatizzate,...

Quanto zucchero contiene una porzione di bevanda zuccherata?

BEVANDA	Gr di zucchero per 100 ml	Gr di zucchero per porzione	CALORIE
COLA	10,6 Gr	35 Gr (33 cl)	140 kcal
GASSOSA	10 Gr	33 Gr (33 cl)	132 kcal
THE' FREDDO	7,2 Gr	23,8 (33 cl)	95 kcal
CHINOTTO	11,3 Gr	37,3 (33 cl)	149 kcal
ARANCIATA	13,5 Gr	44,5 (33 cl)	178 kcal
SUCCO DI FRUTTA (50% frutta)	14,6 Gr	29,2 (200 ml)	117 kcal
SUCCO DI FRUTTA (100% frutta)	9,95 Gr	19,9 (200 ml)	80 kcal

Quanto zucchero al giorno dovremmo consumare?

Le linee guida stilate dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) si basano su evidenze scientifiche e raccomandano l'assunzione di una determinata quantità di zucchero pari al 10% delle kcal giornaliere.

Se volessimo considerare un soggetto adulto sano che conduce uno stile di vita attivo e si impegna ad effettuare un'attività fisica regolare il fabbisogno energetico giornaliero è mediamente pari a 2000 kcal.

Pertanto, in base alle linee guida odierne dell'OMS, un individuo dovrebbe assumere una quantità di zucchero che non superi le 200 kcal/die, ovvero il 10% del fabbisogno calorico stimato in partenza.

Per un bambino di sei anni che svolge un'attività fisica media, invece, il fabbisogno energetico è

pari a 1600 kcal al giorno, quindi 160 kcal.

Ogni grammo di zucchero apporta circa 4 kcal.



Questo si tradurrebbe nel consumare al giorno al massimo circa 50 grammi e circa 40 grammi di zucchero per un bambino di 6 anni.

Si deve notare che questa quantità comprende tutti gli zuccheri: glucosio, fruttosio, saccarosio e zucchero da tavola contenuto in bevande ed alimenti, per cui restare

entro i limiti consigliati risulta davvero difficile.

Attualmente però, le linee guida avrebbero ridotto nuovamente la soglia stabilita, raccomandando un'assunzione di zucchero (in termini di glucosio, fruttosio e in generale zucchero da tavola), inferiore al 5% dell'energia totale giornaliera, ovvero circa 25 grammi per adulto (5 cucchiaini da tè) e 20 grammi per bambino (4 cucchiaini da tè).

Se si pensa che una bibita gassata contiene mediamente 40 grammi: quest'ultima basterebbe da sola a far superare i limiti giornalieri Oms del consumo di zucchero pari al 5% del fabbisogno energetico e a far raggiungere quelli del 10%.

Queste indicazioni si basano su solide evidenze scientifiche secondo le quali lo zucchero, sottoforma di saccarosio, glucosio, etc...è associato all'incremento del peso corporeo e a vari disturbi correlati.

Da numerosi anni si è a conoscenza del fatto che lo zucchero nuoce alla salute. Secondo alcuni ricercatori il saccarosio (zucchero da tavola) scatena sintomi di astinenza, aumenta la voglia di mangiarne sempre di più e nel cervello provoca cambiamenti neurochimici, di dipendenza, del tutto simili a quelli causati dalla droga. In base alle evidenze scientifiche attuali, gli adulti che consumano zucchero sotto i limiti raccomandati dall'Oms hanno un peso corporeo più basso, mentre ad un consumo superiore a quello raccomandato è associato un aumento del peso.

Numerosi studi recenti dimostrano come il consumo di bevande zuccherate sia strettamente correlato anche ad altri disturbi:

Depressione, ansia e altre patologie psichiatriche: è stato dimostrato esserci una relazione "dose-risposta" tra consumo di bevande e aggressività: quest'ultima aumenta in maniera costante relativamente ad una maggiore quantità di bevande analcoliche zuccherate assunte. Uno studio australiano, invece, ha evidenziato, nei soggetti adulti, una relazione tra consumo di bevande zuccherate e disagio psicologico con tendenze suicide;

Gravidanza e fertilità: uno studio ha evidenziato come l'assunzione di bevande dolci alla cola durante la gravidanza è associato ad un aumento del tasso di parti pre-termine, mentre la soda sarebbe associata ad una riduzione della fertilità;



Fratture, osteoporosi, perdita di smalto dai denti: uno studio ha messo a confronto due gruppi di giovani atlete, uno dei quali assumeva bevande zuccherate a base di cola. L'esperimento ha evidenziato come le atlete che consumavano cola avessero un rischio maggiore di incorrere in fratture causato da una demineralizzazione ossea. Questo

effetto è dovuto all'acido fosforico, contenuto nelle bevande alla cola in quantità fino a 50 volte superiore a quella necessaria; per mantenere un equilibrato rapporto calcio/fosforo l'organismo è costretto a mobilitare il calcio dalle ossa.

L'acido fosforico è inoltre responsabile della perdita di smalto dei denti, che ne determina il deterioramento e l'ingiallimento, perché l'organismo utilizza ioni di calcio resi disponibili dai denti per ristabilire l'alcalinità della saliva resa acida dalle bevande alla cola, intaccando in tal modo lo smalto;

Danni muscolari: l'ingestione di grandi quantità di cola può portare a una grave ipokaliemia, ovvero ad una diminuzione della concentrazione sierica del potassio con conseguente debolezza muscolare se la soglia del potassio dovesse scendere al di sotto di 3,5 mEq/l. Altri disturbi muscolari correlati al consumo di bevande a base di cola comprendono: crampi, fascicolazioni, ileo paralitico, ipoventilazione, ipotensione, tetania, etc...

L'ipokaliemia persistente può, inoltre, compromettere la capacità di concentrazione renale e a livello cardiaco potrebbe causare aritmie e infarto;



I vari studi hanno anche evidenziato l'esistenza di un legame tra consumo di queste bevande e fattori di rischio come: **obesità addominale, eccesso di trigliceridi e di zuccheri nel sangue a digiuno, riduzione del colesterolo HDL (colesterolo buono) nel sangue tutti fattori di rischio (detti nel loro insieme sindrome metabolica) che sono collegati a comparsa di diabete, problemi cardiovascolari e ictus.**

Inoltre e' emerso che bevendo una bevanda zuccherata al giorno aumenta anche il rischio di soffrire di pressione alta.

Un'elevata e frequente assunzione di bevande zuccherate come le bibite e i succhi di frutta abbiamo visto come favorisca l'insorgenza di

vari disturbi e possa contribuire allo sviluppo di diabete, pressione alta e altri problemi di salute endemici, specie nel mondo occidentale.



Pertanto, si ritiene opportuno rispettare le raccomandazioni delle linee guida sulla soglia percentuale di zuccheri da assumere nella giornata tra il 5 e il 10% del fabbisogno calorico giornaliero. Si vuole precisare che la soglia indicata non riguarda gli zuccheri presenti nella frutta, nella verdura fresca e a quelli naturalmente presenti nel latte, poiché non sono stati riferiti effetti avversi dal consumo di questi componenti. Le raccomandazioni fanno riferimento solo ai monosaccaridi (glucosio e fruttosio) e disaccaridi (saccarosio), che vengono aggiunti a cibi e bevande, e gli zuccheri naturalmente presenti nel miele, negli sciroppi, bevande dolci gassate, succhi di frutta e concentrati di succhi di frutta.



La dott.ssa Anna Vignandel si è brillantemente laureata in Dietistica presso l'Università degli Studi di Padova Facoltà di Medicina e Chirurgia nel 2011.

Ha orientato fin dai tempi universitari la sua formazione al trattamento dei Disturbi del comportamento alimentare collaborando anche all'interno del Centro per i Disturbi Alimentari e del Peso DCAP di Portogruaro USSL n. 10.

Dal 2011 svolge la libera professione occupandosi di Counselling nutrizionale, educazione alimentare e terapeutica in situazioni fisiologiche e patologiche per le diverse fasce d'età.

Inoltre si occupa all'interno della ristorazione collettiva e scolastica, della redazione di menù per l'utenza scolastica, controllo e gestione delle diete speciali per soggetti con allergie e intolleranze.

Dal 2014 collabora con lo Studio Dietistico Pavan, occupandosi di attività clinica ambulatoriale.

Segue annualmente corsi di aggiornamento e convegni aderendo al Programma di Formazione Continua in Medicina.



Per informazioni
Studio Dietistico Pavan
Via Giovanni Falcone 16 Musile di Piave VE
tel 0421 331981 fax 0421 456889
www.studiodietisticopavan.it