

Sommario Rassegna Stampa

Pagina	Testata	Data	Titolo	Pag.
	Rubrica		Alimentazione e salute	
40	Corriere della Sera	16/02/2014	<i>COME ORIENTARSI FRA GLUCOSIO E FRUTIOSIO (E.Meli)</i>	2
20	Libero Quotidiano	16/02/2014	<i>UNO STILE DI VITA SANO PARTE DALLA COLAZIONE (M.Bernardo)</i>	3

Il dubbio Ricordiamoci di leggere le etichette

Come orientarsi fra glucosio e fruttosio

Cuore e zucchero non vanno d'accordo, almeno stando ai dati appena pubblicati dal *Journal of the American Medical Association*. Sembra infatti dimostrata una correlazione fra consumo di zuccheri e aumento del rischio di malattie cardiovascolari, non solo perché gli zuccheri favoriscono l'obesità ma anche perché aumenterebbero la pressione, l'accumulo di grasso nel fegato, le alterazioni dei lipidi e dei marcatori dell'infiammazione nel sangue. Ma sotto «accusa» non c'è certo la frutta o il latte, ma soprattutto cibi industriali e bibite zuccherate.

Se è vero che le bevande *diet* (o *light*) non sembrano aiutare le persone sovrappeso a ridurre le calorie, è assodato che quelle piene di zucchero, se non si bevono con moderazione, non fanno bene. «Non bisogna però esagerare con i timori: il consumo di bibite zuccherate in Italia è più ragionevole rispetto a quanto accade in America, dove è stato condotto lo studio — intervieni Giuseppe Fatati, presidente della Fondazione ADI-Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica —. E non bisogna demonizzare neppure i dolci, a meno di non avere problemi metabolici, come il diabete. Basterebbe spostare l'attenzione dalla quantità alla qualità: porzioni piccole di prodotti preparati in casa o di alta qualità possono essere introdotte nell'ambito di un'alimentazione equilibrata. Il vero pericolo sono i dolciumi a basso costo, in cui, per aumentare la gradevolezza, vengono aggiunti troppi grassi saturi e zuccheri».

Importante quindi è leggere le

etichette per capire quanti zuccheri ci sono nei prodotti. Secondo molti nutrizionisti si dovrebbe anche lavorare con le aziende, come si è fatto per ridurre i contenuti di sale negli alimenti, per far scendere le quantità di zucchero. «La collaborazione è proficua: già oggi la composizione delle merendine è migliorata proprio a seguito delle sollecitazioni da parte degli esperti» fa notare Fatati.

L'Organizzazione mondiale della sanità dovrebbe pronunciarsi a breve con un documento sulle raccomandazioni relative agli zuccheri aggiunti. L'ultimo

Moderazione

Sotto «accusa» non c'è certo la frutta, ma cibi e bevande industriali in eccesso

risale al 2003 e suggeriva di consumarne in modo da non superare il 10 per cento delle calorie quotidiane, una percentuale che (pare) sarà ulteriormente ridotta. «Queste indicazioni in percentuale però sono difficili da comprendere e — puntualizza Fatati — sarebbe più efficace suggerire di non esagerare nell'aggiungere zucchero alle bevande, allo yogurt, alla macedonia e ricordare che è importantissimo non introdurre zuccheri semplici lontano dai pasti: mangiarne subito dopo pranzo o cena, infatti, ha un impatto molto minore sul carico glicemico, grazie alla presenza

degli altri cibi, che rallentano l'assorbimento del glucosio».

Secondo molti però il vero «colpevole» degli effetti negativi dello zucchero sarebbe il fruttosio: si trova associato al glucosio nel normale zucchero da cucina, o nello sciroppo di mais ad alto contenuto di fruttosio, usato come dolcificante per i prodotti industriali (c'è anche nella frutta, ma non in dosi tali da preoccupare). Il fruttosio è metabolizzato quasi esclusivamente dal fegato e, se abusiamo di zuccheri e cibi industriali, può essere convertito in grassi più facilmente del glucosio. Inoltre, si trasforma in energia producendo più radicali liberi rispetto al glucosio e richiede perciò una «dose supplementare» di antiossidanti per essere «neutralizzato»; non è regolato dall'insulina e non influenza la produzione di leptina, l'ormone della sazietà (secondo una ricerca farebbe addirittura il contrario, aumentando la grelina, che favorisce l'appetito). Infine, in grandi quantità fa salire i trigliceridi.

Il «caso fruttosio» tuttavia è ancora aperto: l'ultima revisione pubblicata su *BMC Biology* dal fisiologo Luc Tappy dell'Università di Losanna, sottolinea che nonostante queste accuse un verdetto definitivo non è ancora possibile: «Non è certo che il fruttosio sia la causa più importante dello sviluppo di obesità o malattie metaboliche e cardiovascolari. Certo, trattandosi di un nutriente non indispensabile, non eccedere è comunque una raccomandazione ragionevole».

Elena Meli

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Pillole di salute**Uno stile di vita sano parte dalla colazione**

■ ■ ■ MAURIZIO BERNARDO*

■ ■ ■ Roma città eterna e città di scienza ha ospitato Breakfast Club Italia che quest'anno ha deciso di dedicare il Documento BCI 2013 al tema "Prima colazione?... Proposte psico-sociali, comportamentali, pedagogiche e nutrizionali su come favorire la pratica di un'adeguata prima colazione". «Il titolo» - spiega la dottoressa Simona Maio, «fa riferimento alle diverse discipline che sono state coinvolte per capire come poter superare le difficoltà della prima colazione. Le proposte sono tante: appendiamo che, ad esempio, grazie al nudge, la spinta gentile, i comportamenti virtuosi possono essere incoraggiati dai governi, senza ricorrere alla regolamentazione. Ma il Documento dà anche ampio spazio ai metodi tradizionali: vi ricordate le filastrocche sulla frutta e la verdura che imparavamo a scuola? La maggior parte di noi conosce i fondamenti della sana alimentazione ma bisogna fare ancora molto per far sì che questa cultura si trasformi in pratica quotidiana». L'importanza del tema ha visto un notevole coinvolgimento istituzionale: Gabriele Toccafondi, sottosegretario al MIUR, ha dichiarato: «La seconda pubblicazione del BCI considera la scuola tra i luoghi principali di promozione della prima colazione e degli stili di

vita corretti». La scuola può servire anche come luogo di sperimentazione. Gli aspetti nutrizionali sono stati approfonditi dalla dottoressa Galeone del Ministero della Salute e dal dottor Andrea Ghiselli del Cra-Nut. Ghiselli ha così commentato: «C'è assoluto bisogno di strumenti affidabili e concreti per distogliere maggiormente i bambini dalle pressioni sempre maggiori verso stili di vita poco salutarci». Il Ministero dello Sviluppo Economico, con il dottor Romeo, ha presentato un'analisi economica del settore, sottolineandone l'importanza, ma allo stesso tempo indicando le difficoltà che le famiglie e il settore alimentare stanno affrontando negli ultimi anni. Anche la First Lady Michelle Obama, continua la dottoressa Simona Maio, ha apprezzato l'attività del BCI, infatti l'Ambasciata USA in Italia ha preparato per il Breakfast Club Italia un documento di sintesi che condivide con il BCI l'obiettivo di diffondere l'importanza di stili di vita corretti. E poi, largo a chi, per antonomasia, è una fonte inesauribile di idee: i ragazzi. Gli studenti dell'Istituto di Istruzione Superiore Mosè Bianchi hanno parlato delle loro intuizioni per il pianeta raccolte nel progetto "Prima di colazione...pensa" ideato per Scuola Expo 2015.

Infine, una sfida: come coniugare sostenibilità ambientale e prima colazione?». Sfida raccolta dalla dottoressa Lu-

crezia Lamastra dell'Università Cattolica del Sacro Cuore di Piacenza, che ha parlato proprio dell'urgenza della Sostenibilità alimentare e di come sia possibile migliorare l'impronta ambientale della prima colazione. Il Convegno si è svolto in maniera vivace, scandito dai "corti" "Che colazione sei?" frutto della penna, della regia e della recitazione degli studenti dell'Istituto di Stato per la Cinematografia e la televisione "Roberto Rossellini". Il prof Gian Vincenzo Zuccotti, professore Ordinario di Pediatria, conclude sottolineando che questo Club si è dato come primo obiettivo quello di redigere un documento riguardante l'importanza nutrizionale della prima colazione. Racconta come superare il problema di quei bambini, ma anche adulti, che non sono abituati a farla o a farla male, e contiene anche una serie di suggerimenti per affrontare queste difficoltà. L'obiettivo per il prossimo anno, in vista anche di EXPO 2015 è quello di fare un lavoro congiunto tra economisti, scienziati, medici e nutrizionisti. Vi lascio con un'immagine vittoriosa non solo per un aspetto nutrizionale ma anche relazionale cioè quella di un bambino con la sua sana tazza di latte italiano e biscotti che con un sorriso di amore guarda i suoi genitori.

**Direttore del Dipartimento
Materno Infantile Fatebenefratelli
e Oftalmico*

