

Arrivano le feste natalizie, attenzione ai dolci. Gli esperti dell'Osservatorio Grana Padano mettono in guardia sull'utilizzo degli zuccheri semplici e l'aumento dei numerosi fattori di rischio cardiaco.

(Milano, 16 novembre 2016) - Si avvicinano le feste natalizie, con tavole imbandite da piatti tradizionali e dolci e, con esse, i buoni propositi degli Italiani di mangiare con gusto, senza appesantirsi con chili di troppo. Grassi e zuccheri sono i nutrienti che contribuiscono all'eccesso di calorie; tra questi, lo zucchero da tavola (quello che si aggiunge a dolci e bevande) aumenta il rischio di contrarre malattie come diabete, obesità e ipertensione, patologie che a loro volta aumentano notevolmente il rischio di eventi che colpiscono il cuore. L'aumento di peso è il maggior fattore di rischio per il Diabete Mellito di tipo II, un disturbo cronico e molto rischioso per la salute del cuore, degli occhi e dei reni. Una dieta a controllato apporto di zuccheri è la prima strategia che viene consigliata a chi soffre di diabete: infatti, seguendo un'alimentazione corretta, molti pazienti possono evitare di assumere farmaci o limitarne l'uso.

Nel mirino finiscono soprattutto i dolci, ma bisogna ricordare che non tutti gli zuccheri sono uguali: ci sono quelli semplici e quelli complessi, entrambi fanno parte dei carboidrati. Gli zuccheri semplici sono soprattutto quelli che si usano per fare i dolci (saccarosio, fruttosio, ma anche miele) o zuccherare le bevande, mentre gli zuccheri (o carboidrati) complessi si trovano in pasta, pane, riso e altri cereali.

Gli esperti dell'Osservatorio Nutrizionale Grana Padano (OGP) hanno elaborato uno studio sulle abitudini alimentari degli Italiani, focalizzando l'attenzione sull'assunzione dei carboidrati e in particolar modo dei dolci. Lo studio ha analizzato le anamnesi raccolte in tutta Italia dall'OGP, individuando un campione di 4mila adulti (54% donne e 46% uomini).

Dallo Studio emerge chiaramente che si mangiano troppi dolci, sbilanciando quindi la dieta a favore degli zuccheri semplici.

*"Un eccessivo utilizzo di zuccheri favorisce lo svilupparsi di diabete e obesità, malattie che aumentano il rischio cardiaco - spiega la dott.ssa **Michela Barichella, responsabile medico dell'UOS di Dietetica e Nutrizione Clinica Gaetano Pini CTO di Milano e membro del comitato scientifico dell'Osservatorio Grana Padano** - per questo è importante prediligere nell'alimentazione i carboidrati a basso indice glicemico (IG). Gli zuccheri semplici e soprattutto quelli raffinati hanno un più alto IG degli zuccheri complessi. Per ridurre il rischio cardiovascolare, il Diabete Mellito di II tipo e l'obesità, è fondamentale promuovere le linee guida per una sana alimentazione e adottare la dieta Mediterranea evitando di consumare troppo zucchero, presente in quantità rilevanti nei dolci e soprattutto in quelli che per tradizione mangiamo durante le feste."*

La dieta Mediterranea consiglia un apporto calorico giornaliero in cui il 55-60% dell'energia derivi dai carboidrati, prevalentemente complessi, come quelli di pasta, pane, riso e cereali e che l'energia introdotta giornalmente con gli zuccheri semplici non superi, invece, il 15% dell'energia totale introdotta secondo i LARN (Livelli di Assunzione Raccomandati).

Lo studio dell'OGP evidenzia che gli zuccheri semplici introdotti vanno ben oltre il limite consigliato e arrivano a quasi il 20% dell'energia introdotta sia per gli uomini sia per le donne. 84% delle donne e 82% degli uomini consumano biscotti e il 55% degli intervistati utilizza merendine confezionate. Il gelato è un dolce stagionale, ma è gradito quasi dal 90% degli uomini intervistati e 85% delle donne. Il cioccolato semplice è utilizzato in egual misura da uomini e donne, circa il 77%, mentre più del 39% delle donne predilige cioccolato ripieno, barrette e snack rispetto al 34% degli uomini. Lo zucchero semplice aggiunto, il classico saccarosio, è utilizzato da quasi il 75% della popolazione, mentre il 15% degli intervistati ricorre all'utilizzo dei dolcificanti. Le bibite gassate e zuccherate sono utilizzate dal 47% delle donne e dal 56% degli uomini, il 18% delle donne e uomini intervistati utilizzano bibite light o dolcificate.

Le linee guida per una sana alimentazione danno un'indicazione generale: ridurre al minimo l'utilizzo di zuccheri semplici che derivano da dolci e bevande zuccherate. In paesi come la Gran Bretagna e da poco negli USA, i prodotti con aggiunta di zucchero sono tassati maggiormente proprio per tentare di ridurne i consumi.

A favore di questo, recentemente si è schierato anche il nostro Governo (nella seduta del 12 Ottobre il senato ha proposto delle modifiche alle mozioni n° 515-601-642-643, per contrastare l'obesità) con le proposte di legge di riconoscere l'obesità come malattia cronica invalidante e di promuovere tutta una serie di azioni per contrastarla, come ad esempio: tassare gli alimenti "spazzatura", incoraggiare le industrie alimentari a introdurre alimenti sani, aumentare l'attività fisica nelle scuole e promuovere altre attività di prevenzione.

Queste strategie di prevenzione non sono nuove in Europa e anche l'Italia, dopo Francia e Inghilterra, sta promuovendone la diffusione.

La prima prevenzione è l'informazione, per questo gli esperti dell'Osservatorio Grana Padano hanno pensato di pubblicare una lista di dolci tipici italiani, ricordando il loro valore calorico e la percentuale di zuccheri semplici, per aiutare a moderarne il consumo nel periodo natalizio.

DOLCI TRADIZIONALI DI NATALE

PANETTONE classico 1.000g – 8 pz da 125g cad.

- kcal 416 Carboidrati totali 70g Zuccheri solubili 29g -

Tipico dolce della tradizione artigiana milanese del periodo natalizio, ricco di uvetta e canditi.

MANDORLATO 750g – 6 pz da 125 cad

- kcal 469 Carboidrati totali 65g Zuccheri Solubili 37g -

Prodotto dolciario da forno a lievitazione naturale ricoperto di glassa alle nocciole, fiocchi di mandorle e zucchero, ricco di uvetta e canditi.

PANETTONE con ripieno e farcitura al cioccolato fondente 750g – 6 pz da 125g cad.

- kcal 511 Carboidrati totali 60g Zuccheri Solubili 35g -

Un panettone classico ma farcito e decorato con tanto cioccolato fondente, senza uvetta né canditi.

PANDORO classico 1000g – 8 pz da 125g cad

- kcal 510 Carboidrati totali 63 g Zuccheri Solubili 34g -

Dolce tipico di Natale della tradizione veronese, delicato, soffice, che contiene tanto burro e zucchero e corredato di zucchero a velo.

CREMA AL MASCARPONE 100g

- kcal 371 Carboidrati totali 37 g -

Dolce al cucchiaino che spesso accompagna pandoro o panettone durante le festività natalizie.

TORRONE classico alle mandorle 100g

- kcal 479 Carboidrati totali 52g Zuccheri Solubili 52g -

Dolce natalizio tipico di molte regioni italiane, composto da albume d'uovo, miele e zucchero, farcito con mandorle, o noci, arachidi o nocciole tostate.

MARRON GLACÉ 100g

- kcal 318 Carboidrati totali 75g Zuccheri Solubili 60g -

Particolare lavorazione pasticceria della castagna ricoperta da una glassa di zucchero.

- MARZAPANE 100g -

- kcal 442 Carboidrati totali 54g Zuccheri Solubili 46g -

Dolce tipico del sud Italia, in particolare della Sicilia, è una pasta dolce composta da farina di mandorle, albume d'uovo e zucchero.

MOSTACCIOLI 100g

- kcal 415 Carboidrati totali 69g Zuccheri Solubili 49g -

Biscotti natalizi tipici delle regioni del Sud Italia, ricoperti di una glassa di cioccolato, mentre all'interno sono caratterizzati da una pasta morbida dal sapore di miele e frutta candita.