

Alimentazione

Metabolismo

L'energia non usata fa diventare grasso il fegato

Lo zucchero, se troppo, si trasforma in grasso. «Gli zuccheri complessi, come quelli dei cereali, hanno importanti funzioni e sono da considerare parte di una dieta equilibrata, quelli semplici, se in eccesso, stimolano il pancreas a produrre in modo duraturo molta insulina», commenta Rossi. «Questa serve a trasportare il glucosio dal sangue nelle cellule. È un processo che può alterarsi se l'alimentazione è squilibrata, troppo ricca di zuccheri e povera degli altri nutrienti: a lungo andare l'insulina non

riesce più a svolgere la sua naturale funzione e può aumentare il rischio di sviluppare sovrappeso e obesità, insulinoresistenza, diabete, sindrome metabolica, malattie cardiovascolari. Il glucosio, infatti, viene sfruttato come immediata fonte di energia, ma se è in eccesso è usato dal fegato per generare grasso che viene immagazzinato nel fegato stesso o trasferito in diverse aree di stoccaggio, tra cui l'addome».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Sono un'ottima fonte di vitamine e antiossidanti, ma è bene tenere conto del contenuto in zuccheri

Succhi di frutta

Attenzione alla quantità

di **Anna Fregonara**

Come spesso accade, a fare la differenza è la quantità.

Un gruppo di ricercatori ha eseguito una revisione sistematica e una meta-analisi di 42 studi per approfondire se il consumo frequente di succo al 100 per cento di frutta possa favorire una variazione di peso su adulti e bambini.

Le prove finora disponibili avevano dato risultati contrastanti sia da studi osservazionali sia da studi clinici.

Dall'indagine, pubblicata su *JAMA Pediatrics*, è emerso che una porzione al giorno di succo al cento per cento di frutta è stata associata a un piccolo aumento di peso anche se, è bene precisare, si tratta di un'associazione e

non di un rapporto di causalità diretta, quindi serviranno altre ricerche.

«Bere la frutta rende più facile il sovradosaggio», ha dichiarato il coautore Walter Willett, professore di Epidemiologia e nutrizione alla Harvard T.H. Chan School of Public Health e professore di Medicina alla Harvard Medical School di Boston. «Un bicchiere di succo d'arancia è composto da circa tre arance che possono essere consumate in un paio di minuti. Quando mai si riescono a mangiare tre arance una dopo l'altra?»

La frutta è sana, allora qual è la differenza tra il frutto e il suo succo?

«Il succo cento per cento frutta è un prodotto alimentare ottenuto interamente dalla



Il succo 100% frutta è ottenuto interamente dalla spremitura della frutta intera senza l'aggiunta di conservanti e zuccheri secondo la normativa europea

spremitura della frutta intera senza l'aggiunta di conservanti e zuccheri secondo la normativa europea», spiega Valentina Rossi, biologa nutrizionista e dottore in Tossicologia ambientale, docente di Alimentazione oncologica all'Università Milano Bicocca. «A differenza della frutta intera, che è una buona fonte di fibra alimentare, la trasformazione in succo riduce il quantitativo di fibra, tanto da divenire per lo più trascurabile dal punto di vista nutrizionale, mentre in generale entrambi contengono buone quantità di vitamine, bioflavonoidi e altre sostanze ad azione antiossidante. Bisogna, però, considerare che il contenuto di queste sostanze benefiche dipende dalla freschezza del



succo e dalla qualità dei frutti di origine, dal loro grado di maturazione, dalle modalità di raccolta e di stoccaggio e dai processi tecnologici utilizzati per la loro produzione. Una porzione standard di succo di frutta (200 ml, ovvero un bicchiere medio) ha una maggiore quantità di zuccheri rispetto a quelli totali contenuti in una porzione di frutta fresca perché più concentrati».

Difatti l'Organizzazione

Un bicchiere di succo d'arancia al cento per cento può essere composto da circa tre arance

Mondiale della Sanità (Oms) inserisce gli zuccheri contenuti naturalmente nel succo ottenuto dalla frutta nella categoria degli «zuccheri liberi» (come miele e sciroppi) e le linee guida italiane considerano il consumo di questo prodotto occasionale, in quanto non necessario alla soddisfazione dei fabbisogni di macro e micronutrienti.

«Ci sono momenti in cui può essere indicato bere una spremuta fresca o un succo come nelle situazioni nelle quali è necessario ridurre l'apporto di fibra, per esempio nei soggetti che soffrono di infiammazioni intestinali o nei casi in cui l'assunzione del frutto intero risulti difficoltosa, o dopo un'attività fisica intensa. In generale, però, l'Oms raccomanda di ridurre l'assunzione di zuccheri liberi a valori inferiori al 10 per cento delle calorie giornaliere e pone in valutazione un'eventuale riduzione a meno del 5 per cento, quindi a circa 25 g», conclude l'esperta.

Per dare un'indicazione pratica, 3 cucchiaini di miele oppure 3 cucchiaini di marmellata oppure 2 ghiaccioli contengono 25 g di zucchero.

© RIPRODUZIONE RISERVATA