

BENESSERE NUTRIZIONALE · PREVENIRE LA SINDROME METABOLICA

Le regole pratiche

Zuccheri: quanto è troppo?

- I LARN indicano di non superare il 15% delle calorie giornaliere da zuccheri semplici (inclusi quelli naturali di latte e frutta).
- L'OMS è più stringente: zuccheri liberi sotto il 5% delle energie giornaliere (per ~2000 kcal: circa 25 g, cioè ~5 cucchiaini).
- Sull'etichetta guarda la riga «di cui zuccheri»: sopra 5 g per 100 g inizia a essere tanto per un consumo quotidiano.
- Il corpo non distingue la fonte: il fruttosio di un dolcificante e quello della frutta sono lo stesso zucchero.

I nomi nascosti dello zucchero

- Saccarosio, destrosio, fruttosio, maltosio, sciroppo di glucosio-fruttosio, succo di frutta concentrato, miele, sciroppo d'acero, zucchero di canna: sono tutti zuccheri semplici.
- Se uno di questi compare tra i primi 3 ingredienti, il prodotto è ricco di zuccheri.
- «Tè» in etichetta non significa salutare: il tè confezionato è quasi sempre stracolmo di zuccheri, come una bibita.
- «Succo 100% frutta» può comunque nascondere zuccheri o dolcificanti: meglio il frutto intero.

Sale e sodio

- Limite massimo raccomandato: 5 g di sale al giorno (in Italia se ne consumano 9-10 g).
- Se l'etichetta riporta il sodio: sale = sodio $\times$ 2,5. Es.: 0,4 g di sodio = 1 g di sale.
- Cerca le diciture «a basso contenuto di sale» o «iposodico».
- Attenzione alle fonti nascoste: pane comune, formaggi stagionati, salumi, snack, dadi da brodo, salse, cibi pronti.

Grassi: quali guardare

- Guarda la riga «di cui acidi grassi saturi»: sono quelli da limitare.
- Alta densità calorica non significa sempre «negativo»: le mandorle sono caloriche ma con grassi in gran parte buoni.
- Preferisci prodotti con olio extravergine di oliva tra gli ingredienti rispetto a oli tropicali o grassi idrogenati.
- Nel dubbio, condisci tu a crudo con olio EVO: controlli qualità e quantità.

Fibre e ingredienti

- «Integrale» vero: la farina integrale deve essere il primo ingrediente, non un'aggiunta di crusca.
- Più fibre = assorbimento più lento degli zuccheri: cerca almeno 6 g di fibre per 100 g nei prodotti da forno e cereali.
- La lista ingredienti è in ordine decrescente: i primi 3 dicono quasi tutto sul prodotto.
- Lista corta e comprensibile = in genere prodotto meno trasformato.

Il confronto giusto al supermercato

- Confronta sempre per 100 g, non per porzione: le porzioni dichiarate sono spesso irrealisticamente piccole.
- A parità di prodotto scegli: meno zuccheri, meno sale, meno grassi saturi, più fibre.
- Diffida dei claim in fronte-confezione («fitness», «benessere», «light»): giudica solo dalla tabella nutrizionale.
- Tieni i cibi ipercalorici fuori dalla vista: ciò che non compri (o non vedi) non lo mangi.

Avvertenze importanti

I contenuti di questo percorso sono educazione alimentare generale a scopo divulgativo. Non costituiscono una consulenza nutrizionale personalizzata, una dieta o un parere medico, e non instaurano alcun rapporto professionale.

Qualsiasi decisione o modifica della tua alimentazione, del tuo stile di vita, degli integratori o della tua terapia va valutata e decisa esclusivamente con il tuo medico o con il tuo biologo nutrizionista, che conoscono la tua storia clinica. Non modificare o sospendere mai autonomamente una terapia in corso.

Le idee di menù sono esempi didattici, privi di grammature e non personalizzati: mostrano un criterio di composizione del pasto, non un piano alimentare. Trasformarle in un piano con quantità definite spetta unicamente al tuo professionista sanitario.

In caso di sintomi acuti o urgenza, contatta subito il tuo medico o i servizi di emergenza.

Proseguendo dichiari di aver letto e accettato queste avvertenze.



benesserenutrizionale.lucaborro.it

© Dr. Luca Borro — Percorsi di educazione alimentare. Tutti i diritti riservati.