

Quale yogurt scegliere?

Non sono tutti uguali: guarda grassi e soprattutto zuccheri.

LA REGOLA D'ORO

Non più di 5–6 g di zuccheri per vasetto.

In generale equivale alla quantità di lattosio presente nello yogurt, senza ulteriori zuccheri (verifica sempre gli ingredienti in etichetta per conferma).



La questione dello 0%

0% significa «zero % di **grassi**», non di zuccheri. Anzi: spesso i prodotti 0% contengono più zuccheri per compensare il gusto. Uno yogurt 0% può arrivare fino a **12–13 g di zuccheri per vasetto**.

«Magro» ≠ sano

Non è sempre il più indicato: in alcune situazioni è più raccomandato lo **yogurt intero**. Per capire quali, rivolgiti al tuo nutrizionista o dietista.

Yogurt di soia

Di solito ha un buon quantitativo di zucchero, ma spesso può avere **più grassi** di altri yogurt.

SE IL BIANCO NON TI PIACE

Yogurt bianco + **frutta fresca a pezzi**: dolce, con fibra e senza zuccheri aggiunti.

Gira il vasetto: gli ingredienti

Meno alimenti ci sono, meglio è: sono in ordine **decrescente** di quantità, il primo è il più presente. Nomi strani (es. «sciroppo di glucosio-fruttosio»)? Cerca alternative più semplici.

✓ Lista OK

«Latte scremato, crema di latte, fermenti lattici vivi»

«Latte scremato pastorizzato, fermenti lattici vivi (*Streptococcus thermophilus* e *Lactobacillus bulgaricus*)»

✗ Lista NO

«Yogurt, preparazione dolciaria alla frutta (frutta 30%, sciroppo di glucosio-fruttosio, **zucchero**, amido modificato), **zucchero**»

«**Zucchero**, fragola e succo di fragola da concentrato 8%, amido modificato di mais, succo di barbabietole, aroma»



Budini proteici? Come lo yogurt greco!

Stesse proteine di uno yogurt greco, ma tendenzialmente **più zuccheri** e una lista di ingredienti più lunga.

Occhio agli edulcoranti: i prodotti «senza zucchero» spesso contengono dolcificanti che, assunti regolarmente, possono disturbare il tratto gastrointestinale.

Non demonizziamo lo zucchero!

Gli zuccheri sono alimenti indispensabili per la nostra vita: basti pensare che anche il nostro DNA è formato in parte da zuccheri! Gli zuccheri non sono il "male assoluto" della nostra dieta. E' però necessario inserire gli zuccheri in un contesto di alimentazione sana ed equilibrata. Quello che porta agli effetti negativi degli zuccheri è l'eccesso di alimenti con eccessive quantità di zuccheri semplici. Una assunzione moderata, saltuaria e inserita in un contesto alimentare sano di zuccheri, salvo controindicazioni per patologie e nel soggetto adulto sano, non rappresenta un problema.

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.