Zucchero: OMS fino a 25 grammi al giorno. Occhio agli zuccheri nascosti.

Data: 3 ottobre 2014 | Autore: Redazione

Zucchero: OMS fino a 25 grammi al giorno. Occhio agli zuccheri nascosti. Per i nutrizionisti: produttori e consumatori dovrebbero gradualmente ridurre le dosi per farci abituare

10 MARZO 2014 -L'Organizzazione Mondiale della Sanità potrebbe dimezzare la dose giornaliera attualmente raccomandata di zucchero. Ciò al fine del raggiungimento dei due nuovi obiettivi fissati dall'organizzazione delle Nazioni Unite: ridurre l'obesità e carie. Per questo, è essenziale ridurre il consumo di zucchero. Ma prima di finalizzare il progetto, l'agenzia internazionale ha lanciato una consultazione pubblica sul tema.

È stato, infatti, pubblicato on line sul suo sito, un sondaggio a partire da mercoledì 5 marzo e lo rimarrà fino al 31 marzo 2014. Chi volesse inviare un commento (in inglese) deve prima presentare una dichiarazione di interesse. Tutti i contributi saranno riesaminati e le linee guida del progetto per l'assunzione di zucchero saranno eventualmente riviste prima di essere ultimate.

[MORE]

Una cosa è già certa: la raccomandazione OMS, pubblicata nel 2002, sarà rivista al ribasso.

L'istituzione internazionale ha dichiarato che lo zucchero dovrebbe essere inferiore al 10% del consumo totale di energia giornaliera. Il nuovo progetto prevede che una

riduzione di tale percentuale inferiore al 5% al giorno "potrebbe fornire benefici aggiuntivi." Il 5% del consumo totale di energia, rappresenta circa 25 grammi di zucchero al giorno (circa 6 cucchiaini da tè) per un adulto con un indice di massa corporea (BMI) normale. Ovviamente, la dose deve essere ridotta per tutti coloro che vogliono perdere peso.

I limiti proposti per l'assunzione degli zuccheri negli orientamenti delineati si applicano a entrambi i tipi di zuccheri: monosaccaridi (come il glucosio e il fruttosio) e disaccaridi (come il saccarosio o zucchero da tavola), che vengono aggiunti agli alimenti dal produttore, cuoco o consumatore.

Essi riguardano anche gli zuccheri naturalmente presenti nel miele, sciroppi, succhi e concentrati di frutta.

L'OMS sottolinea che gran parte dello zucchero consumato oggi è "nascosto" in alimenti trasformati che non sono normalmente considerati dolci.

Ad esempio, 1 cucchiaio di ketchup contiene circa 4 grammi (circa 1 cucchiaino) di zucchero. Una lattina di bibita zuccherata contiene fino a 40 grammi (circa 10 cucchiaini di zucchero). In quest'ultimo caso, vengono chiamate calorie "vuote", che non hanno quindi beneficio nutrizionale per l'organismo. Inoltre, queste calorie non causano sensazione di sazietà e sono quindi direttamente coinvolte nell'aumento di peso.

La "caccia" allo zucchero, compreso quello nascosto, è già iniziato da tempo. Recentemente scienziati britannici hanno anche formato un gruppo di discussione sul tema e hano scoperto che l'industria alimentare potrebbe - dovrebbe? - ridurre del 20-30% la quantità di carboidrati aggiunti ai loro prodotti.

Ma attenzione, meglio non sostituirli con edulcoranti. Nel suo ultimo libro il medico francese Jacques Fricker Medico nutrizionista presso l'Ospedale Bichat di Parigi, che ha svolto per parecchi anni l'attività di ricercatore presso l'Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale (INSERM) francese, autore fra l'altro di libri in materia pubblicati anche in Italia, evidenzia che il loro utilizzo favorisce l'addolcimento ulteriore del resto del cibo.

Il modo migliore è quello di ridurre gradualmente la dose, al fine di abituarsi col tempo, come molti produttori di alimenti e pazienti hanno già fatto per il sale.

Insomma per Giovanni D'Agata, presidente dello "Sportello dei Diritti", una significativa scelta da parte dell'OMS che dovrebbe servire ad invitare in primo luogo i governi e le autorità sanitarie a seguire queste linee guida per migliorare la qualità della vita dei propri cittadini. E se l'Italia seguisse il buon esempio per prima e decidesse di lanciare una campagna contro l'eccesso del consumo di zucchero?

(n**giovanni d'agata**)

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/zucchero-oms-fino-a-25-grammi-al-giorno-occhio-agli-zuccheri-nascosti/62075