



Succhi di frutta e frutta fresca: c'è una bella differenza

| Ivan Campari

Cosa cambia fra bere un succo di frutta e consumare della frutta fresca? Parecchie cose, come ci ha spiegato la dietista nutrizionista **Diana Panizza Mathis**. A fare la maggiore differenza sono aspetti come il contenuto di fibre, l'apporto calorico e la velocità di assorbimento degli zuccheri contenuti. Bisogna poi distinguere i succhi 100% frutta dai nettari o dalle limonate/gazzose alla frutta. Anche l'impatto ambientale presenta numerose differenze fra le diverse tipologie di alimento in base ai processi di lavorazione e confezionamento, ma anche alla stagionalità e al trasporto.

Molte persone sono purtroppo convinte che mangiare della frutta fresca o bere un succo di frutta sia sostanzialmente la stessa cosa. Non è per nulla così.

Abbiamo deciso di fare chiarezza su questo argomento con l'aiuto della dietista nutrizionista **Diana Panizza Mathis**. Che innanzitutto ha sottolineato quali sono le raccomandazioni nutrizionali: “la frutta fresca dovrebbe essere assunta quotidianamente in due porzioni corrispondenti a circa 120 grammi per gli adulti. È possibile sostituire una porzione di frutta con 2 dl di succo al 100% di frutta. La Società Svizzera di Nutrizione consiglia però di farlo al massimo una volta al giorno e per non più di quattro giorni alla settimana”.

Questione di...polpa, pellicine e bucce

Ma come mai mangiare della frutta è così diverso dal bere un succo? Un primo motivo fondamentale sta nel contenuto di fibre. È drasticamente diverso. 100 grammi di mela contengono 2 grammi di fibre. Ma 100 ml di succo di mela contengono soltanto 0,2 grammi di fibre. Un decimo. “Questo accade perché il processo di produzione dei succhi prevede anche la filtrazione che separa la polpa e altre particelle dal succo”, spiega Diana Panizza Mathis.

Nella frutta fresca la maggior parte delle fibre è contenuta nella “pelle”. Per questo motivo frutti come mele, pere e pesche andrebbero mangiati con la buccia. Alcune persone pelano la frutta perché sono preoccupate dall'idea di assumere fertilizzanti e pesticidi. Ma è un'idea poco sensata secondo la dietista: “Queste sostanze nocive sono presenti anche nella polpa e nei semi. È quindi un peccato privarsi delle fibre e di altre sostanze preziose eliminando la buccia. Per affrontare questo problema è meglio acquistare frutta bio oppure lavare la frutta col bicarbonato”.

Ma c'è anche un'altra possibile soluzione: privilegiare la frutta di stagione. Quest'ultima cresce quando ci sono le condizioni necessarie per quel tipo di ortaggio. Per saperne di più su cosa è di stagione o cosa non lo è, ci si può affidare al Centro di Competenze Agroalimentari Ticino (ccat.ch/it/esplora/stagionalita.html).

Perché le fibre sono così importanti? Perché hanno una lunga serie di effetti positivi sul nostro organismo. “Aumentano la sensazione di sazietà, stimolano l'attività intestinale favorendo l'evacuazione e diminuendo il rischio di tumore al colon, migliorano il microbiota, regolano la curva glicemica, influenzano positivamente i valori del colesterolo” spiega Diana Panizza Mathis. Che sottolinea però che per poter usufruire di questi benefici delle fibre occorre anche bere a sufficienza.

Un altro contenuto utile della frutta sono i coloranti naturali presenti in essa. Si tratta di sostanze vegetali secondarie come i carotenoidi presenti nella frutta arancione o i flavonoidi presenti in more e mirtilli. Ci sono migliaia di queste sostanze e possono agire come antinfiammatori, antiossidanti e ridurre il rischio di varie patologie. “Mangiare colorato non è solo piacevole alla vista, bensì è anche un aiuto per il nostro organismo” ci dice la dietista.

Quanto succo bevi?

L'apporto calorico di 100 ml di succo equivale circa a quello di 100 g di frutta. Peccato però che spesso non ci limitiamo ad un decilitro di succo ma ne beviamo molto di più. Essendo in forma liquida, non ci rendiamo conto che in realtà stiamo “mangiando”.

I succhi non necessitano di masticazione e non saziano. Eppure consumarli significa assumere molti carboidrati e zuccheri.

Gli zuccheri presenti in un succo, fra l'altro, vengono assorbiti molto più velocemente rispetto a quelli presenti in un cibo solido come la frutta fresca e causano quindi un aumento glicemico più rapido.

Nettari, limonate e gazzose: non sono succhi di frutta

L'Ordinanza del DFI sulle bevande distingue fra queste bevande, e per un buon motivo: il nettare di frutta per esempio, è ottenuto aggiungendo acqua e zucchero. Una limonata invece può contenere anche solo il 10% di frutta. Una gazzosa alla frutta ne può contenere anche soltanto il 4%.

Queste bevande non sono da comparare ai succhi di frutta ed hanno un apporto nutrizionale completamente diverso.

Anche l'impatto ambientale è molto diverso

Che dire invece del paragone fra l'impatto ecologico della frutta fresca e quello dei succhi di frutta? Anche qui, le differenze non mancano.

Partiamo dal fatto più ovvio: la frutta fresca non necessita generalmente di un imballaggio. E per trasportarla si possono usare sacchetti o borse riutilizzabili. I succhi di frutta invece, sono contenuti solitamente in imballaggi a base di cartone, vetro o plastica. L'impatto di questi contenitori può variare. Basti pensare al fatto che potrebbero essere riciclati oppure no. Ma in ogni caso è sicuramente un costo ecologico rispetto all'alternativa di non avere alcun imballaggio.

Un altro aspetto importante è quello della produzione. Il raccolto della frutta fresca è decisamente meno impattante rispetto alla lavorazione e al confezionamento richiesto dai succhi di frutta.

Ci sono però un paio di considerazioni da fare, come ci ricorda Diana Panizza Mathis: “la frutta fresca va comprata nelle quantità che si consumano entro qualche giorno. Perché se si deteriora e dobbiamo buttarla, non siamo più ecologici rispetto all'acquisto di un succo con una scadenza più lunga”. Lo spreco alimentare effettivamente non è di certo opera di sostenibilità. Ma c'è di più: “per quanto riguarda la frutta fresca, non bisogna sottovalutare i temi del trasporto e della stagionalità. L'impatto ambientale è molto diverso se acquistiamo frutta che viene dall'altro capo del mondo, così come se acquistiamo frutta fuori stagione proveniente da serre riscaldate”.

La frutta locale non subisce lunghi viaggi, il che è sicuramente un punto a favore. Tuttavia non conta soltanto la provenienza, ma anche la stagionalità: frutta (e verdura) coltivate in serra possono avere un impatto maggiore di prodotti cresciuti all'aria aperta in un altro paese (magari non troppo lontano).

Frutta essiccata o pureata: possibili alternative

Delle alternative pratiche ed interessanti alla frutta fresca possono essere la frutta secca e la purea di frutta. In questo modo, è possibile anche conservare la frutta per poi consumarla “fuori stagione”.