Lo zucchero che non ti aspetti

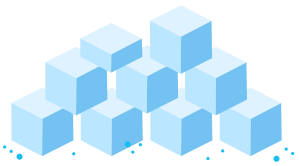
Ivan Campari
Diana Panizza Mathis
(Dietista nutrizionista ASDD)

La quantità di zuccheri presenti in dolciumi e bevande zuccherate è spesso molto elevata. Quello che può sorprendere, però, è che gli zuccheri si trovano anche in prodotti che non consideriamo particolarmente dolci. Il loro consumo può contribuire ad aumentare l'apporto giornaliero di zuccheri più di quanto immaginiamo. Spesso, infatti, prestiamo attenzione solo agli alimenti notoriamente ricchi di zuccheri, trascurando quelli in cui la loro presenza è meno evidente. Vediamo alcuni esempi di prodotti che possono nascondere zuccheri insospettabili!



Tra le fonti di zuccheri spesso sottovalutate ci sono le salse. Questa salsa barbecue, ad esempio, contiene ben 34 grammi di zucchero ogni 100 grammi di prodotto, una quantità equivalente a più di 8 zollette. Lo zucchero è addirittura il primo ingrediente in etichetta. In altre parole, quando consumiamo questa salsa, la cosa principale che assumiamo è zucchero.

34 gr
8 zollette e 1/2 di zucchero





Questi prodotti simili alla carne secca, iperproteici e talvolta consumati da sportivi, hanno una grossa differenza rispetto alla normale carne secca: sono zeppi di zucchero! Il Beef Jerky a fianco, venduto da Migros, ne contiene 25g ogni 100g di prodotto, il che significa che un quarto del prodotto è zucchero aggiunto. Chi lo mangia pensando di assumere solo proteine si fa una grossa illusione: contiene 6 zollette di zucchero ogni 100 g!

25 gr
6 zollette di zucchero

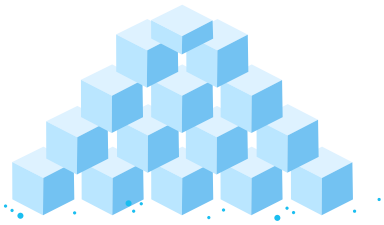




Questi prodotti a base di aceto, detti "creme con aceto", andrebbero davvero centellinati. Nell'esempio visibile nell'immagine, su 100 grammi di prodotto, 59 sono costituiti da zucchero. In questo caso gli zuccheri provengono anche dal mosto, ma un'opzione potrebbe essere mischiarlo con un'aceto non dolce. Un'insalata può diventare un pasto decisamente zuccherato a seconda della salsa che si usa! Quella a fianco è costituita per il 59% da zucchero!

59 gr

14 zollette e 1/2 di zucchero





Il pane (e prodotti affini) può avere un contenuto non indifferente di zucchero. In particolare i prodotti industriali. Per esempio, questi Toast in vendita da Migros, contengono 8.8g di zucchero ogni 100g di prodotto: si tratta comunque di due zollette abbondanti in sole due fette di pane. Potrebbe anche non essere così facile riconoscerlo: nella lista degli ingredienti, ci sono sia zucchero che destrosio, un termine non scontato per il consumatore comune.

8.8 gr

2 zollette di zucchero

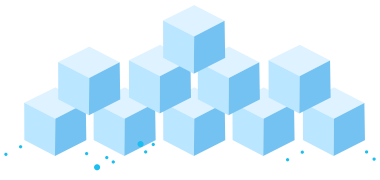




Molte delle salse asiatiche che abbiamo analizzato contengono una quantità esorbitante di zucchero. In alcuni casi può trattarsi di zucchero contenuto in maniera "naturale" nella frutta e nella verdura. Resta il fatto che per esempio questa salsa Teriyaki in vendita presso Migros è composta per il 40% da zucchero, 40g su 100g di prodotto. In un'altra salsa per involtini primavera in vendita da Coop, lo zucchero era al primo posto fra gli ingredienti.

40 gr

10 zollette di zucchero





Pur non potendo certo rivaleggiare con gli altri prodotti indicati, è interessante tener presente che anche una normale salsa al pomodoro non è certo priva di zucchero, neppure se bio. Ne contiene comunque quasi due zollette. È un buon promemoria per considerare che assumiamo già "normalmente" buoni quantitativi di zucchero, anche senza considerare i prodotti pieni zeppi di zuccheri aggiunti!

7.3 gr

2 zollette di zucchero

