



## Informazioni

## nutrizione

### Raccomandazioni sui carboidrati

I carboidrati sono la nostra fonte di energia più importante e, insieme a grassi e proteine, appartengono alle sostanze nutritive di base. Abbiamo bisogno di energia proveniente dai carboidrati sia per le prestazioni fisiche, sia per quelle mentali. Per semplificare, i carboidrati possono essere suddivisi in tre gruppi: sorte di zuccheri, amido, fibre alimentari.

#### 1. Cosa sono i carboidrati e dove si trovano?

In natura i carboidrati sono ampiamente diffusi, fanno la loro comparsa soprattutto negli alimenti di origine vegetale e solo in minima parte nei prodotti animali. I carboidrati sono composti da unità zuccherine, che sono singole o strutturate in corte o lunghe catene. Questi diversi gruppi di carboidrati hanno vari effetti nel corpo. I carboidrati sono però in primo luogo un'importante fonte di energia: 1 g di carboidrati fornisce 4 kcal (chilocalorie).



- **Sorte di zuccheri:** a questo gruppo appartengono gli zuccheri con una o due unità. I suoi rappresentanti più importanti sono lo zucchero da cucina (saccarosio), lo zucchero di frutta (fruttosio), lo zucchero d'uva (glucosio) e lo zucchero di latte (lattosio). I primi tre sono presenti in natura nella frutta e in minima parte nelle verdure. Vengono però anche utilizzati per dolcificare cibi e bibite. Il lattosio è contenuto nel latte e nei suoi derivati come lo yogurt. Il formaggio invece non contiene lattosio o ne contiene poco.
- **Amido:** l'amido consiste in lunghe catene di unità zuccherine di glucosio. È presente in importanti alimenti di base come cereali (frumento, mais, riso, ecc.) e nei suoi derivati (pane, pasta, cereali in fiocchi), nelle patate e in determinate legumi.
- **Fibre alimentari:** anche le fibre alimentari sono lunghe catene di unità zuccherine. Sono carboidrati non digeribili e vengono in parte decomposte dai batteri dell'intestino crasso. Le fibre alimentari regolano la digestione e sono sazianti. Prodotti a base di cereali integrali, verdura, frutta e legumi sono buone fonti di fibre alimentari.

#### 2. Di quanti carboidrati abbiamo bisogno?

In linea di principio, vanno seguite le raccomandazioni per un'alimentazione equilibrata e variata, come rappresentato dalla piramide alimentare che predilige frutta e verdura, cereali, patate e legumi quali fonti di apporto in carboidrati.

- **Assunzione totale:** delle tre sostanze nutritive di base (grassi, proteine e carboidrati), i carboidrati dovrebbero essere consumati percentualmente in maggior misura (ca. 45-55 % dell'apporto energetico giornaliero). Per una donna con un fabbisogno energetico di 1800 kcal risulta un apporto giornaliero di carboidrati pari a 200-250 g, mentre per un uomo con un fabbisogno energetico giornaliero di 2200 kcal, l'apporto stimato è di

250-300 g di carboidrati al giorno. La quantità di carboidrati dipende dal consumo energetico e può variare (ad esempio se si pratica attività fisica). Più importante dell'assunzione totale è però il tipo (qualità) di carboidrato.

- **Fibre alimentari:** visti i molti effetti positivi sulla salute, si dovrebbe consumare una gran quantità di fibre alimentari. Per gli adulti si consiglia di assumere 30 g di fibre alimentari al giorno. 2 fette di pane integrale ne contengono ad esempio 7 g.
- **Zucchero:** al massimo il 10 % dell'apporto giornaliero di energia dovrebbe derivare da zucchero aggiunto (saccarosio, glucosio, fruttosio, come pure dallo zucchero contenuto nel miele e nel succo di frutta). Le sorte di zuccheri presenti per natura negli alimenti non rientrano in tale percentuale (ad es. zucchero presente in frutta, verdura, latte, yogurt naturale). Per un adulto che esercita perlopiù un'attività sedentaria e con un consumo energetico giornaliero di circa 2000 kcal, la dose giornaliera massima di zucchero consigliata è di circa 50 grammi. Questa quantità è contenuta ad esempio in una bottiglia di 5 dl di bevande zuccherate.
- **Fruttosio:** assumiamo il fruttosio principalmente sotto forma di zucchero da cucina. L'effetto del fruttosio sulla nostra salute è controverso. Nei gruppi a rischio (sovrappeso, attività fisica limitata, diabete, altre malattie del metabolismo), un consumo eccessivo di fruttosio può avere conseguenze nefaste sulla salute. In generale, bisognerebbe prestare attenzione a un consumo ridotto di zucchero aggiunto e non solo al fruttosio.
- **Edulcoranti e succedanei dello zucchero:** nell'ambito di un'alimentazione equilibrata e variata, non hanno alcuna ripercussione negativa sulla salute. Gli edulcoranti e i succedanei dello zucchero possono essere un'alternativa al saccarosio: contengono meno calorie e non intaccano i denti. Per contro, un consumo eccessivo di succedanei dello zucchero può provocare diarrea.

### 3. Documenti

- **Informazioni tecniche sui carboidrati:** Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria USAV
- **Ulteriori informazioni/documenti sui carboidrati:** Società Svizzera di Nutrizione ssn