



Informazioni tecniche: nutrizione

Fonti principali di zucchero: quali alimenti contribuiscono all'eccessiva assunzione di zucchero nella popolazione svizzera?

In Svizzera viene consumata una quantità di zucchero nettamente superiore a quella raccomandata dall'Organizzazione mondiale della sanità (OMS). La maggior parte degli zuccheri aggiunti viene assunta tramite dolci e bevande. I prodotti trasformati come i pasti pronti o le salse incidono poco sull'apporto di zucchero. L'USAV raccomanda pertanto di preferire le bevande non zuccherate e di mangiare dolci in quantità moderate. Per quel che riguarda i latticini e i cereali per la colazione, l'USAV si adopera inoltre affinché l'industria alimentare riduca il tenore di zuccheri aggiunti nei suoi prodotti.

CONSUMO RACCOMANDATO

Raccomandazioni

L'Organizzazione mondiale della sanità (OMS) consiglia di limitare il consumo di zucchero a massimo il 10% dell'apporto energetico¹, pari ad esempio a 50 g nel caso in cui si assumano 2000 kcal al giorno. Un apporto eccessivo aumenta il rischio di sovrappeso e di formazione di carie.

Confronto tra consumo in Svizzera e raccomandazioni

Il consumo di zuccheri aggiunti può essere stimato solo approssimativamente.

Secondo le cifre relative al consumo di Agristat², nel 2015 era stimato a 110 g al giorno pro capite. Ciò corrisponde a circa il 17 % dell'apporto energetico ed è quindi nettamente al di sopra del 10 % massimo raccomandato dall'OMS.

Sulla base dei dati rilevati dal sondaggio nazionale sull'alimentazione menuCH³ l'apporto medio è stimato a 64 g al giorno, corrispondenti a più di un quarto dell'apporto complessivo di carboidrati e a circa l'11 % dell'apporto energetico.

Entrambi i dati sono stime approssimative e vanno dunque interpretati con la dovuta cautela. Le cifre di Agristat sono stime effettuate sulla base delle derrate alimentari disponibili in Svizzera. Quelle di menuCH sono estrapolate dal sondaggio effettuato presso circa 2000 persone adulte alle quali è stato chiesto per due volte cosa avessero mangiato e bevuto il giorno prima delle interviste.

¹ https://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/sugars_intake/en/

² <https://www.sbv-usp.ch/de/services/agristat/>

³ www.blv.admin.ch/blv/it/home/lebensmittel-und-ernaehrung/ernaehrung/menuch.html

FONTI PRINCIPALI

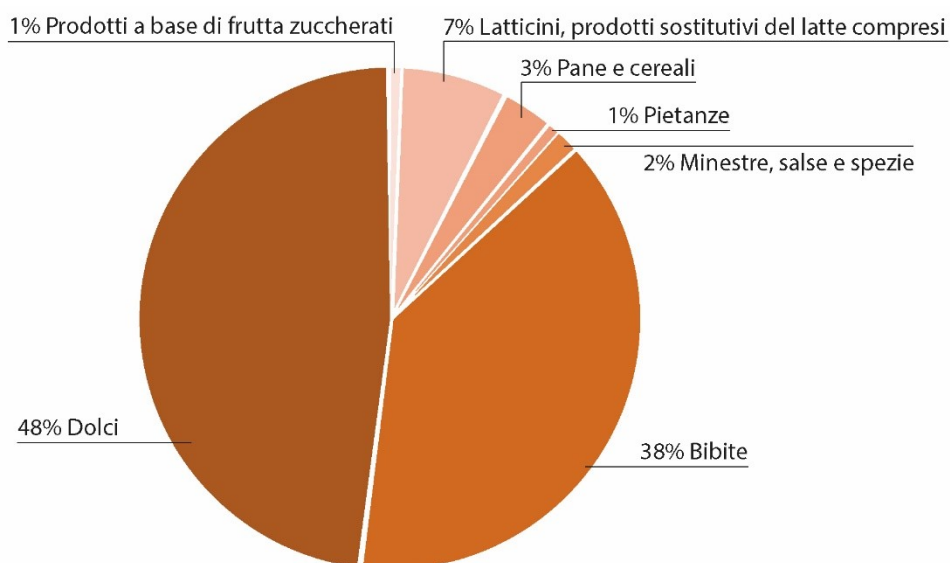
Procedura

A tutti gli alimenti consumati rilevati nel sondaggio menuCH è stato attribuito un tenore⁴ medio individuale di zuccheri aggiunti⁵. Inoltre, per tutti i prodotti e gli alimenti contenenti zucchero che non venivano preparati freschi a casa sono stati stimati un tenore minimo e uno massimo. Successivamente è stato possibile calcolare quali alimenti contribuiscono in quale misura all'apporto di zucchero stimato.

Principali fonti di zucchero

Le categorie di alimenti che contribuiscono maggiormente all'apporto di zucchero sono i dolci (48 %) e le bevande (38 %). I prodotti trasformati come i pasti pronti o le salse contribuiscono in maniera marginale all'assunzione complessiva di zuccheri aggiunti.

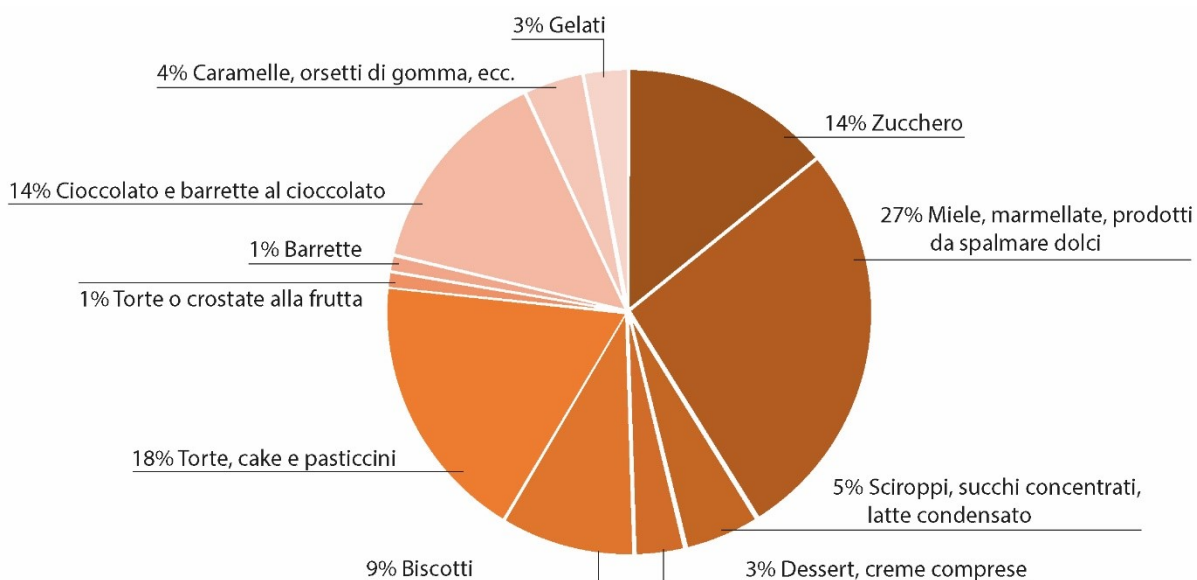
QUOTE PERCENTUALI DELLE SINGOLE CATEGORIE DI ALIMENTI NELL'APPORTO DI ZUCCHERI AGGIUNTI



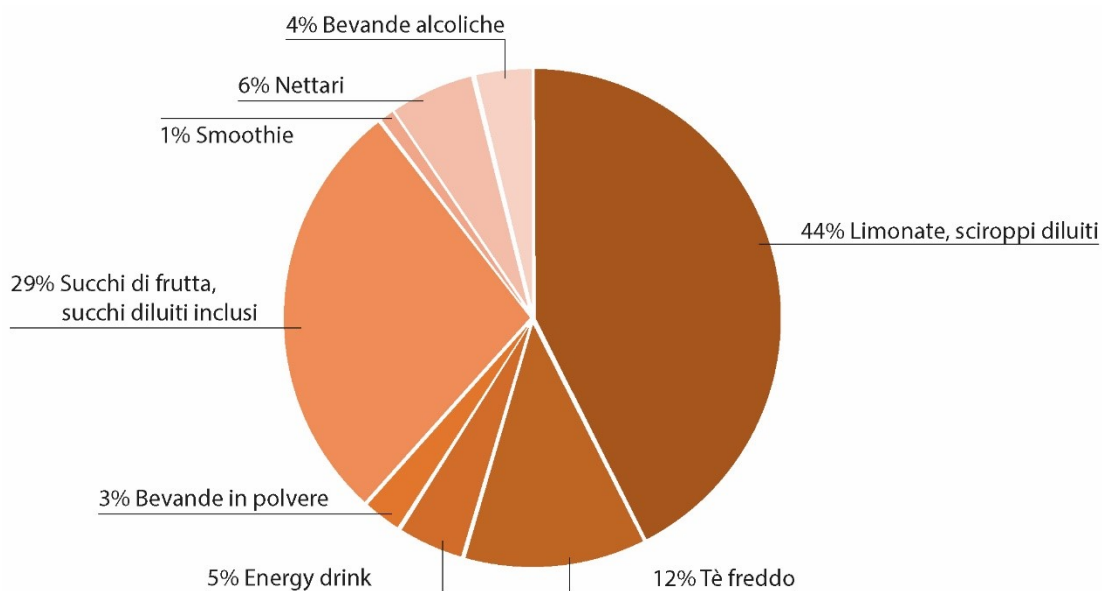
⁴ I tenori di zucchero sono stati stimati con l'aiuto della metodologia proposta da Louie et al.; Louie et al., A systematic methodology to estimate added sugar content of foods, European Journal of Clinical Nutrition, 69, 154-161 (2015)

⁵ Si veda la Guida per la definizione e il calcolo degli zuccheri aggiunti, in tedesco e francese (www.blv.admin.ch/blv/it/home/lebensmittel-und-ernaehrung/ernaehrung/produktzusammensetzung/zuckerreduktion.html)

QUOTE PERCENTUALI RELATIVE ALLE SINGOLE SOTTOCATEGORIE NELL'APPORTO DI ZUCCHERI AGGIUNTI ATTRIBUIBILE ALLA CATEGORIA DI ALIMENTI «DOLCI»

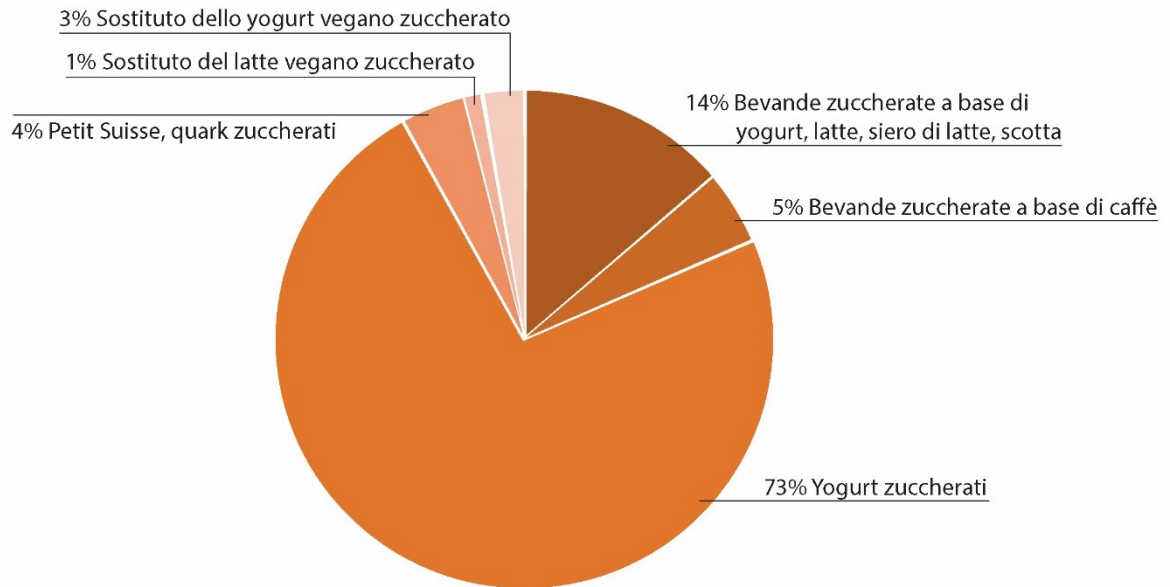


QUOTE PERCENTUALI RELATIVE ALLE SINGOLE SOTTOCATEGORIE NELL'APPORTO DI ZUCCHERI AGGIUNTI ATTRIBUIBILE ALLA CATEGORIA DI ALIMENTI «BEVANDE⁶»

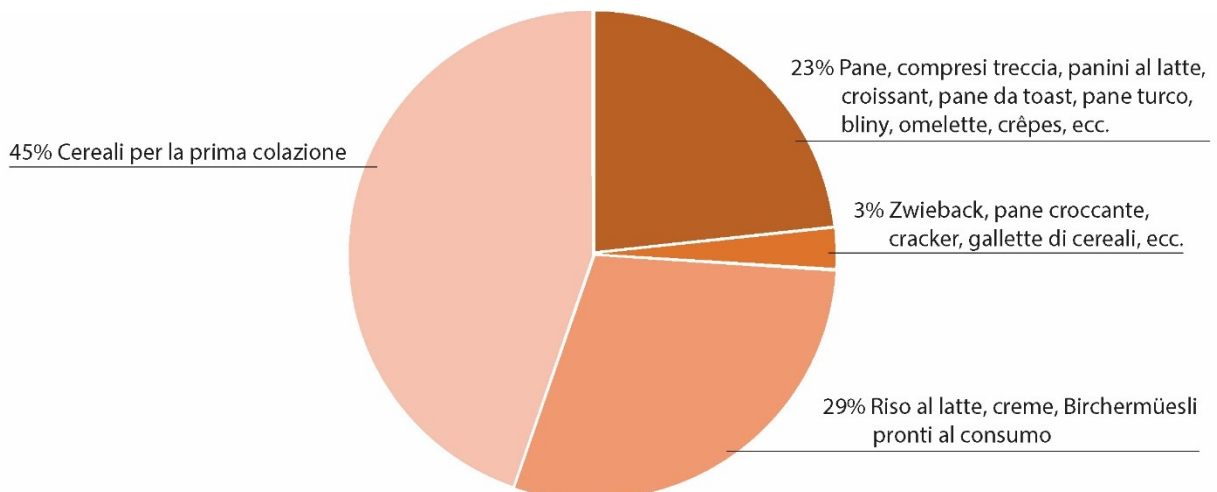


⁶ In questa sottocategoria sono inclusi anche tutti i succhi di frutta e smoothie, zuccherati e non. Non sono invece incluse le bevande a base di latte, che sono state attribuite alla categoria di alimenti «latticini».

QUOTE PERCENTUALI RELATIVE ALLE SINGOLE SOTTOCATEGORIE NELL'APPORTO DI ZUCCHERI AGGIUNTI ATTRIBUIBILE ALLA CATEGORIA DI ALIMENTI «LATTICINI»



QUOTE PERCENTUALI RELATIVE ALLE SINGOLE SOTTOCATEGORIE NELL'APPORTO DI ZUCCHERI AGGIUNTI ATTRIBUIBILE ALLA CATEGORIA DI ALIMENTI «PANE E CEREALI»



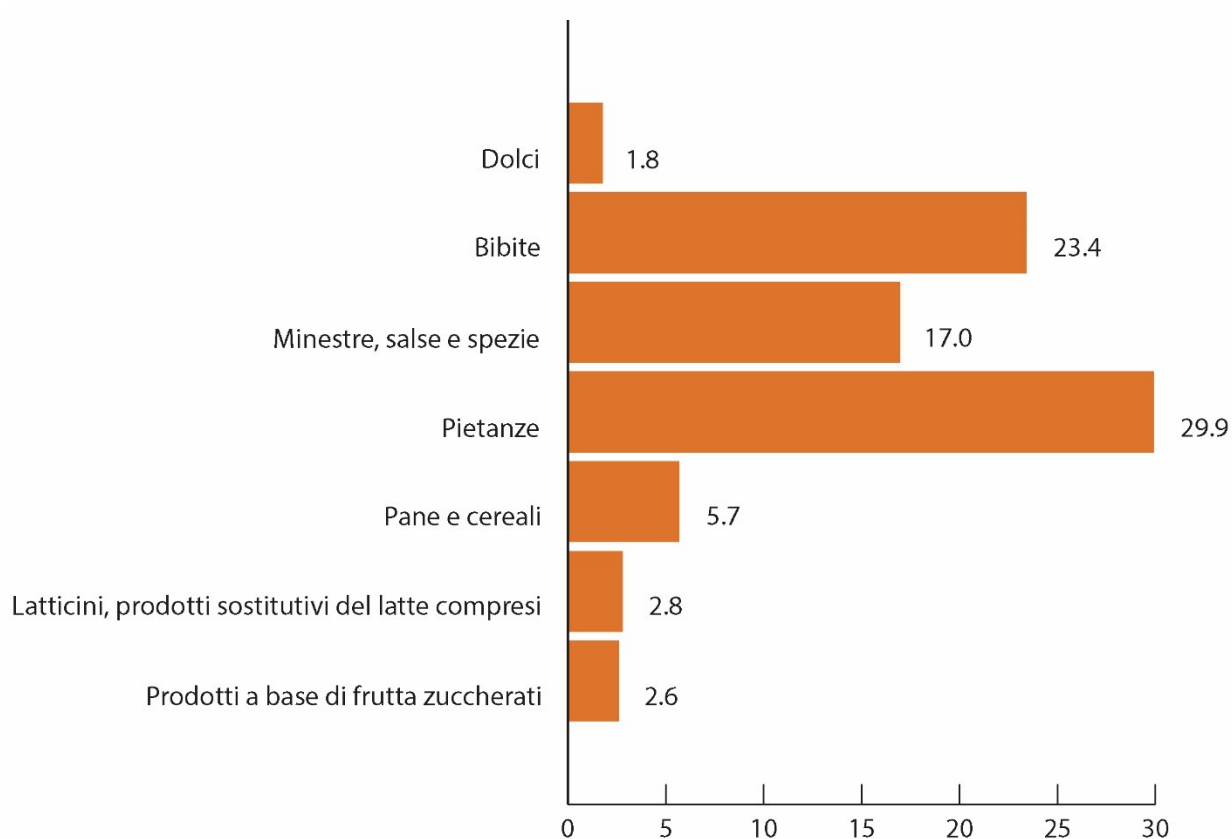
LO ZUCCHERO NEGLI ALIMENTI

Prodotti simili, diversi tenori di zucchero

Il tenore di zucchero nei vari alimenti e prodotti varia moltissimo. Le differenze non si riscontrano solo tra le diverse categorie di prodotti ma si osservano anche all'interno di una stessa categoria. Il tenore di zuccheri aggiunti in uno yogurt aromatizzato è ad esempio compreso tra i 4,5 g e i 18,4 g per 100 g e varia quindi di un fattore quattro. Il diagramma sottostante mostra l'ordine di grandezza delle differenze riscontrabili all'interno e tra le singole categorie di prodotti illustrate.

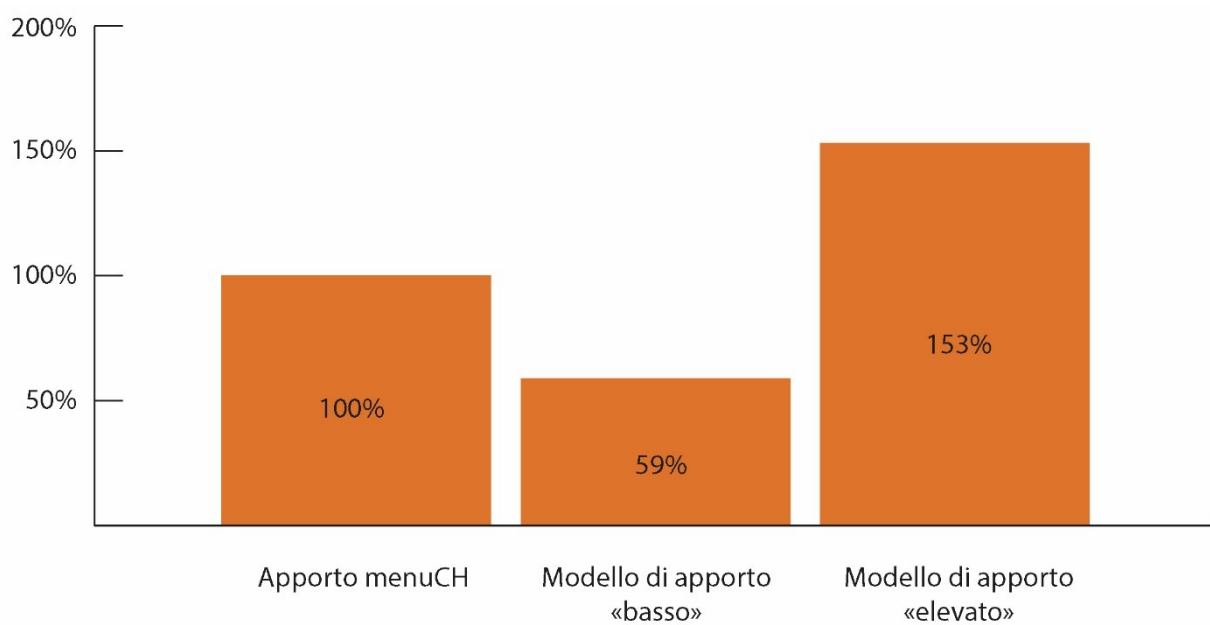
Se tutte le persone scegliessero sempre i prodotti con il minore tenore di zucchero (ad es. lo yogurt aromatizzato con 4,5 g di zucchero per 100 g) sarebbe possibile ridurre il consumo di zucchero di un buon 40%. Ciò dimostra anche chiaramente quali risultati sarebbe possibile ottenere con il miglioramento della composizione degli alimenti.

DIFFERENZA MEDIA TRA IL TENORE DI ZUCCHERO⁷ MASSIMO E QUELLO MINIMO ALL'INTERNO DELLE DIVERSE CATEGORIE DI ALIMENTI (ESPRESSO COME FATTORE E PONDERATO SECONDO LA FREQUENZA DI CONSUMO)



⁷ Per questo calcolo sono stati considerati unicamente i prodotti zuccherati.

APPORTO DI ZUCCHERO A SECONDA DEL TENORE DI ZUCCHERO NEGLI ALIMENTI E PRODOTTI CONSUMATI



Modello di apporto basso rispettivamente elevato = a tutti i prodotti e alimenti che non venivano preparati freschi a casa sono stati attribuiti, oltre a un tenore di zucchero medio individuale, anche un tenore di zucchero minimo e uno massimo. In questo modo è stato possibile calcolare due quantità ipotetiche (bassa e elevata) per l'apporto di zucchero e confrontarle con l'apporto medio menuCH.

RACCOMANDAZIONI

Raccomandazioni alla popolazione

- Bere acqua o bevande non dolcificate.
- Osservare le raccomandazioni della piramide alimentare svizzera⁸ riguardo alla frequenza di consumo e alle dimensioni delle porzioni per le diverse categorie di alimenti. Non ci si dovrebbe nutrire di dolci, che vanno gustati in piccole quantità.
- Ridurre gradualmente la quantità di zucchero e di altre sostanze dolcificanti (ad. es. miele o dolcificanti), per abituarsi a un sapore meno dolce.
- Nello scegliere i prodotti imballati prestare attenzione all'elenco degli ingredienti e alla caratterizzazione del valore nutritivo per sapere quanto zucchero e quali fonti di zuccheri siano contenuti nei singoli prodotti. Confrontare il tenore di zucchero dei diversi prodotti.

Raccomandazioni alla ristorazione

- Utilizzare con moderazione zucchero e altre sostanze dolcificanti.
- Proporre anche varianti non dolcificate delle bevande fatte in casa (ad es. tè freddo).

Raccomandazioni all'industria alimentare

- Ridurre il tenore di zuccheri aggiunti dei propri prodotti e non sostituire lo zucchero con altri dolcificanti.
- Produrre prodotti meno dolci. Ai consumatori è sempre possibile dolcificare ulteriormente i prodotti, non invece ridurne il tenore di zuccheri.
- Inserire nell'assortimento più varianti di prodotti non zuccherate e non dolcificate.

Ulteriori informazioni dell'USAV sullo zucchero aggiunto:

- Sito Internet www.blv.admin.ch/blv/it/home/lebensmittel-und-ernaehrung/ernaehrung/produktzusammensetzung/zuckerreduktion.html
- Guida per la definizione e il calcolo degli zuccheri aggiunti (in [francese](#) e [tedesco](#))

⁸ www.sge-ssn.ch/piramide-alimentare-svizzera