

Modulo 4: Determinanti di salute e corretti stili di vita

c. Meno zuccheri e sale

Gli zuccheri

In Italia, tra i bambini in età scolare, la quota di energia proveniente dai diversi macronutrienti presenta un eccesso di zuccheri ed è piuttosto diffuso il consumo quotidiano di bibite zuccherate e/o gassate.

Un consumo eccessivo di zuccheri è correlato all'insorgenza di carie dentale, obesità, diabete mellito e malattie cardiovascolari e predispone allo sviluppo della sindrome metabolica.

Nell'alimentazione abituale le fonti più abbondanti di zuccheri sono (oltre allo zucchero da cucina) gli alimenti e le bevande dolci come dolci confezionati e bevande zuccherate e gassate.

Esistono anche gli zuccheri che provengono da alimenti come il latte/yogurt, la frutta e la verdura ma questi alimenti apportano molti altri preziosi nutrienti.

- ❖ È quindi raccomandato, come strategia di contenimento dell'assunzione calorica, ridurre:
 - il consumo di alimenti dolci come dolci confezionati e merendine;
 - le bevande dolci (bibite zuccherate e/o gassate, i succhi di frutta) e sostituirle con l'acqua;
 - il consumo di zuccheri riducendo il numero di cucchiaini che si aggiungono alle bevande;
 - l'apporto di zucchero naturalmente presente nel miele e negli sciroppi.

Questo significa che dolci e bevande zuccherate sono alimenti non necessari dal punto di vista nutrizionale, da consumare in modo occasionale.

Il consumo di frutta e verdura porta facilmente al raggiungimento dell'apporto calorico giornaliero di zuccheri raccomandato; quindi, è bene che questi alimenti siano presenti nell'alimentazione quotidiana

Il sale

Il sale (cloruro di sodio) contenuto in natura negli alimenti è sufficiente a coprire le necessità dell'organismo; quindi, non è consigliato aggiungere sale ai cibi.

Un consumo abbondante di sale, come quello attuale degli italiani, favorisce l'instaurarsi dell'ipertensione arteriosa, un fattore di rischio importantissimo per molte malattie cardiovascolari e dei reni e per l'ictus cerebrale. L'Organizzazione Mondiale della Sanità per la prevenzione di queste malattie raccomanda una riduzione del consumo di sale di almeno il 30%, pari a una quantità di sale inferiore a 5 g nell'adulto; nell'età evolutiva tale quantità varia da circa 2 g a un anno di età fino a 5 g negli adolescenti.¹

Bastano anche piccole riduzioni del consumo di sale per abbassare il rischio delle malattie croniche, è quindi importante per tutto il nucleo familiare ridurre l'apporto giornaliero.

- ❖ È raccomandato ridurre il consumo abituale di sale fin dall'età infantile e promuovere la preferenza per il sale iodato, limitandone l'uso in cucina e non portandolo in tavola.

È particolarmente importante, soprattutto nei bambini, consumare solo saltuariamente alimenti trasformati ricchi di sale come *snack* salati e patatine in sacchetto.

Infine, vale la raccomandazione “meno sale, ma iodato”: il sale arricchito con iodio rappresenta una strategia efficace per prevenire i disturbi da carenza di questo minerale e deve essere utilizzato a tutte le età in sostituzione del sale normale.

Bibliografia

¹CREA. Linee guida per una sana alimentazione - Revisione 2018.

<https://www.crea.gov.it/documents/59764/0/LINEE-GUIDA+DEFINITIVO.pdf/28670db4-154c-0ecc-d187-1ee9db3b1c65?t=1576850671654>

Ministero della Salute. La nutrizione giocando - Principi di base per una corretta alimentazione (insegnanti). Ottobre 2021. https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_3131_allegato.pdf

Ministero della Salute. La nutrizione giocando - Principi di base per una corretta alimentazione (bambini). Ottobre 2021.

<https://www.ospedalebambinogesu.it/alimentazione-in-eta-scolare-80497/>

https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_3131_0_alleg.pdf

<https://www.sip.it/wp-content/uploads/2017/09/1.jpg>

<https://www.sip.it/wp-content/uploads/2017/09/piramide-scheda-ALLEGATA.doc>

<https://sip.it/2017/09/25/un-video-per-la-piramide-alimentare-transculturale/>