

Succhi di frutta, bevande, tè freddi. Siamo sicuri di conoscere bene gli effetti nutrizionali di questi preparati industriali? Ci sono persone che ne fanno un consumo giornaliero, ignorando i danni che questi prodotti provocano alla salute; sia nel breve termine (subito dopo l'assunzione, con picco glicemico e iperstimolazione di insulina), sia nel lungo termine (obesità, diabete, infiammazione).

I Succhi di frutta industriali

I succhi di frutta che compriamo già preparati non sono un'opzione salutare, soprattutto se consumati regolarmente. Sono preferibili alle bevande zuccherate, light o gassate, tipo coca-cola e simili, ma rappresentano comunque una scelta nutrizionale di bassissimo profilo, inferiore di molto ad un vero succo preparato in casa. Infatti la frutta che si usa per la preparazione dei succhi industriali è di bassa qualità (seconda e terza scelta) e inoltre se ne impiegano percentuali bassissime (spesso è presente il 20% di frutta soltanto nel prodotto), vengono aggiunti conservanti e in molti casi anche zucchero. Infine, tutti i succhi di frutta confezionati subiscono il trattamento di pastorizzazione, che ne garantisce la durata per molti mesi, spesso oltre un anno di conservazione, ma che altera il contenuto nutrizionale.

Problemi nutrizionali dalla pastorizzazione dei succhi

Qual è il problema con i succhi di frutta pastorizzati? Il processo di pastorizzazione implica che il succo venga scaldato ad alta temperatura (80°C oppure anche oltre i 100°C, nel caso dei concentrati di frutta, che sono molto usati per la preparazione industriale). Stiamo parlando dei succhi di frutta "da concentrato", una dicitura che ritrovate sulla confezione. La pastorizzazione abbatte la carica batterica naturale della frutta fresca e assicura che il prodotto duri per mesi senza marcire all'interno della confezione. La pastorizzazione è dunque una esigenza meramente industriale dei produttori. L'inconveniente è dato però dal fatto che con questo processo si distruggono anche le vitamine termolabili del prodotto, in particolare la vitamina C e quelle del gruppo B, si disattivano inoltre anche gli enzimi del prodotto fresco, che sono utilissimi invece per una corretta digestione e assimilazione da parte dell'intestino di tutti i nutrienti della frutta. In pratica, non rimangono nutrienti di rilievo in questi succhi pastorizzati, solo acqua dal momento che nemmeno le fibre della frutta sono presenti nel succo e sono già state eliminate a monte del processo produttivo, con la spremitura.

L'opzione più salutare resta sempre quella di preparare noi stessi dei succhi naturali. Si tratta dell'alternativa più vitaminica e rimineralizzante, e si possono preparare con un frullatore tradizionale, uno spremiagrumi o un estrattore di succo. Possiamo poi aggiungervi

Bevande estive al supermercato: quali davvero dissetanti e salutari?

menta, zenzero, cannella, limone e altre sostanze nutraceutiche di grande valore per la salute, che sono anche degli aromatizzanti naturali.

Ovunque troppi zuccheri

Vediamo a titolo di esempio la confezione di un prodotto destinato ai bambini, dove l'enorme quantitativo di zucchero viene addirittura segnalato dal produttore stesso attraverso un bollino in evidenza sul frontale della confezione raffigurante un bambino obeso, con una scritta di avvertimento per i genitori che li invita ad un uso moderato del prodotto. Questo succo viene venduto in piccolissimi brik da 200 ml, comodi per le mamme da dare ai propri figli per la merenda a scuola ma micidiali per il loro contenuto di zucchero: pensate, ogni brik contiene ben 29 grammi di zuccheri semplici totali tra quelli della frutta e quelli aggiunti dal produttore, una quota pari a 6 cucchiaini di zucchero.



Il produttore ha inserito un bollino di avvertimento raffigurante un bambino in sovrappeso, sul lato frontale della confezione, a segnalare l'elevato contenuto di zucchero.

Bevande estive al supermercato: quali davvero dissetanti e salutari?

Meglio un tè freddo?

Ogni anno, tra primavera e inizio estate, le corsie dei supermercati brulicano di queste bevande e ci viene offerta un'ampia gamma di preparati a base di tè. Tuttavia anche questo genere di bevanda non si presta affatto ad essere inclusa in un'alimentazione sana. Tutti questi tè in bottiglia in commercio non sono semplicemente composti di acqua ed estratti di foglie di tè, come ci si dovrebbe aspettare. Al contrario sono tutti addizionati di zucchero in grande quantità, vi sono aggiunti inoltre sempre i correttori di acidità, che servono proprio al fine di controbilanciare la percezione eccessivamente dolce della bevanda. Senza il correttore di acidità la bevanda apparirebbe al palato stucchevole ed eccessivamente dolce. Con il correttore, la bevanda è ancora eccessivamente dolce ma il consumatore non se ne accorge. Nei tè freddi in commercio ci sono almeno 100 grammi di zucchero per 1 litro di bevanda: una bottiglia da 1,5 L presenta dunque la incredibile quantità di 150 g di zucchero, pari a 30 cucchiaini.



Bibite gassate: assolutamente da evitare

Dopo aver preso in analisi alcune bevande spesso considerate sane - succhi di frutta, tè - ed i loro effetti sulla salute, passiamo ora ad esaminare le bibite, bevande dolci che molti ancora considerano innocue bevande "dissetanti": mi riferisco ad esempio ad aranciate e limonate. Chiediamoci: le bibite costituiscono delle alternative più sane rispetto ai succhi di frutta industriali? Vi invito a leggere quello che segue, comprenderete perché non dissetano e perché è meglio evitarle o farne un consumo del tutto eccezionale. Prendiamo in esame 2 bibite famose e molto diffuse: la Fanta (aranciata) e la Lemonsoda (soda al gusto di limone).

Primo prodotto: la Fanta

Salta subito all'occhio, guardando la lista ingredienti, che si tratta in massima parte di acqua (primo ingrediente in cima alla lista), con solo 12% di vero succo di arancia, poi zucchero al terzo posto e più sotto anche gli aromi di agrumi per dare sapore (dato che il contenuto di arancia nel prodotto è molto esiguo). L'anidride carbonica serve a creare le bollicine. Andando a leggere sulla confezione del prodotto, possiamo notare l'incredibile quantità di zucchero che contiene questa bevanda, pari a 11,8g ogni 100 ml di bevanda. Dunque, 118g di zucchero per litro. Le lattine in formato classico di questa bevanda sono da 330 ml, pertanto abbiamo in una lattina 39g di zucchero, pari a 8 cucchiaini. Non si tratta di un'aranciata dunque, ma di acqua e zucchero aromatizzata all'arancia in sostanza.

Bevande estive al supermercato: quali davvero dissetanti e salutari?

Informazioni nutrizionali

PER	100 ml	250 ml	(%*)
Valore energetico	205 kJ / 48 kcal	513 kJ / 120 kcal	6%
Grassi	0 g	0 g	0%
di cui acidi grassi saturi	0 g	0 g	0%
Carboidrati	11,8g	29,5	11%
di cui zuccheri	11,8g	29,5	32%
Proteine	0 g	0 g	0%
Sale	0 g	0 g	0%

(*) Assunzioni di riferimento di un adulto medio (8400kJ / 2000 kcal). 1,5L = 6 porzioni di 250 ml

Ingredienti

118 grammi di zucchero per litro

Acqua, succo di arancia (12%), zucchero, anidride carbonica, acidificante acido citrico, aromi naturali di agrumi, stabilizzante gomma d'acacia, antiossidante acido ascorbico.

Secondo prodotto: Lemonsoda

Contiene ancora più zucchero aggiunto della Fanta appena esaminata. Ben 13 g di zucchero aggiunto ogni 100 ml di bevanda (verificato sulla confezione). Vediamo gli ingredienti:

- Acqua,
- succo di limone 12%
- zucchero,
- sciroppo di glucosio-fruttosio,
- anidride carbonica,
- aromi naturali.

Questo prodotto ha una connotazione ancora più negativa dal punto di vista salutistico, in quanto accanto allo zucchero classico è presente tra gli ingredienti anche lo sciroppo di

Bevande estive al supermercato: quali davvero dissetanti e salutari?

glucosio-fruttosio, uno sciroppo dolce ricavato dalla lavorazione del mais OGM, molto usato dall'industria alimentare e al centro del dibattito scientifico ormai da anni tra i ricercatori. Le industrie dei produttori lo impiegano ovunque ma dagli studi risulta chiaramente trattarsi di prodotto molto insalubre e nocivo, negli USA è l'indiziato numero uno riguardo obesità e diabete. I danni di questa sostanza sono prevalentemente a carico del fegato e del pancreas, con conseguenze nell'aumento di trigliceridi e colesterolo nel sangue, pertanto con ripercussioni metaboliche anche sul sistema cardiovascolare (aumento di rischio per ipertensione, ictus, infarto, ecc.).

In conclusione

Vale la pena ricordare che in presenza di zucchero la sete non scompare ma anzi viene stimolata, esattamente come avviene per il sale. Pertanto tutte le bevande esaminate e quelle simili non si collocano affatto tra le bevande dissetanti. E per amore di verità va detto che al supermercato non troviamo bevande davvero dissetanti, a parte l'acqua. Le bevande davvero dissetanti sono quelle preparate in casa senza aggiunta di zucchero. In buona sostanza, negli anni l'informazione mediatica basata su menzogne e consumatori acritici, sempre più distratti, manipolati e poco informati su argomenti di vera prevenzione e di alimentazione sana, hanno portato al fiorire di decine di bevande non salutari in commercio.

Oggi sembra di assistere ad un risveglio generalizzato del pubblico su argomenti di salute e benessere. Speriamo non sia soltanto una moda ma un vero ritorno ad un consumo più attento sia nei confronti della salute delle persone che di quella dell'Ambiente.

[di Gianpaolo Usai]