

ELEMENTI DI FATTO SUGLI ZUCCHERI

A PROPOSITO DELL' INIZIATIVA

Lo scopo di questa iniziativa è contribuire ad un dibattito europeo sugli zuccheri che sia obiettivo, basato sui fatti ed informato e che fornisca chiari elementi in linea con gli ultimi studi scientifici comprovati.

L'iniziativa è sostenuta dalle seguenti organizzazioni europee:

CAOBISCO - Associazione Europea dei Produttori di Cioccolato, Biscotti e Confetteria

CEFS - Associazione Europea dei Produttori di Zucchero

PROFEL - Associazione Europea dei Trasformatori di Frutta e Verdura

STARCH EUROPE - Associazione Europea dei Produttori di Amido

UNESDA - Associazione Europea dei Produttori di Bevande Non Alcoliche

ULTERIORI INFORMAZIONI SULL'INIZIATIVA SONO DISPONIBILI SUI SITI INTERNET DELLE ASSOCIAZIONI

CAOBISCO WWW.CAOBISCO.EU
T: +32 2 539 18 00

CEFS WWW.CEFS.ORG
T: +32 2 762 07 60

PROFEL WWW.PROFEL-EUROPE.EU
T: +32 2 761 16 56

STARCH EUROPE WWW.STARCH.EU
+32 2 289 67 60

UNESDA WWW.UNESDA.EU
T: +32 2 737 01 30



ELEMENTI DI FATTO SUGLI ZUCCHERI



PER UN DIBATTITO OBIETTIVO ED INFORMATO SUGLI ZUCCHERI

DA ALCUNI ANNI È IN CORSO UN DIBATTITO SULLA QUANTITÀ DI ZUCCHERI DA CONSUMARE E SU QUALI SIANO I LORO POTENZIALI EFFETTI SULLA SALUTE.

ECCO 9 INFORMAZIONI DI BASE SUGLI ZUCCHERI:

1. Gli zuccheri sono una fonte di energia richiesta dal corpo umano per il suo funzionamento.



2. Gli zuccheri sono presenti in natura. Frutta, verdura, cereali, e anche latte e miele, contengono naturalmente zuccheri.



3. Nei regimi alimentari giornalieri esistono diversi tipi di zuccheri, quali ad esempio glucosio, fruttosio, saccarosio e lattosio. Il termine “zuccheri”, comunemente usato, si riferisce al termine saccarosio (zucchero da tavola)¹.

¹ Lo zucchero da tavola viene estratto dalla barbabietola da zucchero o dalla canna da zucchero.

4. Il corpo umano non fa alcuna distinzione tra gli zuccheri naturalmente presenti negli alimenti e gli zuccheri aggiunti.



5. Nell'Unione Europea, l'indicazione del contenuto di zuccheri presente negli alimenti è obbligatoria ai sensi del Regolamento (UE) N°1169/2011 in materia di informazioni sugli alimenti ai consumatori; gli zuccheri devono essere etichettati come zuccheri totali².

6. Oltre a conferire il gusto dolce, gli zuccheri hanno varie funzioni negli alimenti, quali ad esempio quelle di dare sapore, consistenza e colore, allungare la durata di conservazione e garantire la sicurezza e la qualità. Nessun altro ingrediente può sostituire tutte le funzioni degli zuccheri in ogni alimento e bevanda.

7. Studi scientifici sull'uomo non sostengono l'ipotesi che gli zuccheri possano portare ad una dipendenza fisiologica.

8. Un consumo frequente di carboidrati fermentabili³, e la scarsa igiene orale sono tra le cause principali dello sviluppo della carie dentaria.



9. Gli zuccheri possono far parte di una dieta sana ed equilibrata. È l'eccessivo consumo di calorie da qualunque fonte, combinato con un insufficiente dispendio di calorie, ad essere associato ad un aumento del rischio di sovrappeso, di obesità e di malattie non-trasmissibili.

² Zuccheri totali: includono tutti i tipi di zuccheri indipendentemente dalla loro origine (aggiunti o naturalmente presenti negli alimenti).

³ I carboidrati fermentabili sono carboidrati o un insieme di carboidrati consumati attraverso alimenti o bevande che abbassano il pH della placca attraverso la fermentazione dei batteri nella bocca.