Redazione Omnis*magazine*
Via del Battirame, 6/3a · 40138
Bologna - Italy
Tel +39 051 531800
E-mail: redazione@omnismagazine.com
Website: www.omnismagazine.com

TESTO DI FOTO DI
Alessandra Bordoni Redazione

Succhi a tutta frutta

UN NUOVO DOCUMENTO - SUI SUCCHI 100% FRUTTA - E' DISPONIBILE NEL PORTALE DELLA SOCIETA' ITALIANA DI NUTRIZIONE UMANA (SINU)

Il succo 100% frutta è un prodotto ottenuto interamente dalla frutta spremuta. Come il frutto intero, è costituito per circa il 90% da acqua, vitamine, sali minerali e fitocomposti e per il restante 10% da zuccheri naturali. Sebbene la normativa europea non consenta l'aggiunta al succo di conservanti o zuccheri, l'OMS inserisce gli zuccheri contenuti nei succhi di frutta nella categoria degli "zuccheri liberi". Mentre le Linee Guida dei Paesi anglosassoni prevedono l'utilizzo di succhi 100% frutta in parziale sostituzione della frutta fresca, le Linee Guida italiane non contemplano questa opzione, considerando il consumo di questo prodotto "voluttuario".
Per rispondere ai quesiti posti dai consumatori, un Gruppo di Lavoro ad hoc della SINU ha analizzato sulla base dell'evidenza reperibile in letteratura il valore nutrizionale dei succhi 100% frutta e ne ha contestualizzato il consumo all'interno di una corretta alimentazione.
L'opinione del Gruppo di Lavoro è che, pur dovendosi considerare "voluttuario", il consumo di succhi 100% frutta nell'ambito di una corretta alimentazione sia ammissibile in alternativa ad altre bevande zuccherate, purché in quantità limitata e non sistematicamente sostitutiva del consumo di frutta o di acqua. Il consumo di succhi di frutta 100% deve associarsi ad un generoso apporto di fibra alimentare da fonti naturali e non sommarsi al consumo di bevande zuccherate di altro genere.

Occorre partire dal presupposto che i LARN raccomandano di limitare il consumo "complessivo" di zuccheri a meno del 15% dell'apporto energetico (circa 75 g/die per una dieta di 2000 kcal). I succhi 100% frutta non contengono zucchero "aggiunto" nel processo di produzione ma hanno pur sempre un contenuto di zuccheri correlato a quello dei frutti da cui derivano (in media circa 24 g per la porzione standard di 200 mL). In particolare, contengono fruttosio, in misura molto variabile in quanto pressappoco equivalente (con riferimento alla porzione) al frutto corrispondente (da 1 a 15 g). Per un consumo moderato, queste quantità sono lontane da quelle cui si attribuiscono effetti avversi per la salute, ma va tenuto presente che esse si aggiungono a quelle eventualmente provenienti da altre fonti. E' anche vero che, in base all'evidenza disponibile, l'eccessiva assunzione di zuccheri semplici in età evolutiva non è imputabile a un maggior consumo di succhi di frutta. I dati disponibili indicano inoltre che il consumo di succhi di frutta tende a diminuire passando dall'infanzia, all'adolescenza e all'età adulta.
I succhi di frutta contengono quantità anche notevoli di minerali, vitamine e composti bioattivi (fitocomposti): tra questi in particolare potassio, acido folico, vitamina C ed altre sostanze ad azione antiossidante, in quantità in alcuni casi anche maggiori rispetto ai frutti da cui derivano e comunque in relazione alla qualità dei frutti, al loro grado di maturazione, alle modalità di raccolta e di stoccaggio e ai processi tecnologici utilizzati per la loro produzione.
Viceversa, mentre la frutta è in generale una buona fonte di fibra alimentare, di cui è riconosciuto il valore protettivo verso le malattie cardiovascolari e probabilmente verso alcune forme di cancro, la trasformazione in succhi di frutta riduce notevolmente il quantitativo di fibra rispetto al frutto di partenza, tanto da divenire quasi sempre trascurabile dal punto di vista nutrizionale.
Cionondimeno, esiste una moderata evidenza di alcuni effetti favorevoli dei succhi di frutta, in particolare sul profilo lipidico e sulla pressione arteriosa. In merito all'associazione tra succhi 100% frutta e obesità o diabete, qualora il consumo sia limitato e inserito in una dieta corretta, l'evidenza relativa ad un aumentato rischio di insorgenza di queste patologie è molto scarsa.
I pochi studi disponibili circa eventuali effetti sul rischio cardiovascolare e neoplastico, mentre non evidenziano effetti negativi, non consentono conclusioni certe in relazione a possibili effetti favorevoli.
Per quanto riguarda eventuali relazioni con la salute dentale, nel prendere atto dell'associazione esistente tra

l’incidenza di carie ed il consumo di zuccheri “liberi” (nell’ambito dei quali l’OMS include gli zuccheri contenuti nei succhi di frutta), si riscontra negli studi disponibili la mancanza di consistente evidenza di un’associazione tra il consumo di frutta o di succhi 100% frutta, se non in relazione ad una loro somministrazione sistematica nella prima infanzia tramite biberon.

Mentre le Linee Guida dei Paesi anglosassoni prevedono l’utilizzo di succhi 100% frutta in parziale sostituzione della frutta fresca per non più della metà della porzione raccomandata, le Linee Guida italiane non contemplano questa opzione, considerando il consumo di questo prodotto “voluttuario”.

L’opinione di questo Gruppo di Lavoro è che, pur nell’ambito di questa collocazione, sia ammissibile il consumo di succhi 100% frutta nell’ambito di una corretta alimentazione:

- soprattutto in quanto alternativa rispetto ad altre bevande zuccherate;
- comunque in quantità limitata e non inteso sistematicamente o in misura prevalente sostitutivo del consumo di frutta;
- associandosi ad un generoso apporto di fibra alimentare da fonti naturali quali verdura, frutta fresca, cereali integrali e legumi;
- non sostituendo il consumo di acqua e non aggiungendosi come bevanda alla merenda prevista;
- non sommandosi al consumo di bevande zuccherate di altro genere;
- non somministrandoli sistematicamente e attraverso biberon nel corso della prima infanzia.