Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2
39100 Bolzano
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Il fruttosio è il tipo di zucchero “più sano”?

Lun 29/06/2015 - 11:58

La frutta e alcuni tipi di verdura sono resi piacevolmente dolci dal fruttosio. Tanti di noi associano il fruttosio a salute e naturale. Nella produzione alimentare, il fruttosio o lo sciroppo di fruttosio vengono spesso utilizzati al posto dello zucchero industriale. Il fruttosio lo si trova, ad esempio, nelle bibite analcoliche o nelle bibite “wellness”, nelle barrette fitness oppure nei latticini. Molte persone, che pur sono attente alla loro salute, non sanno però che un alto consumo di fruttosio può causare disturbi al metabolismo dei grassi, resistenze all'insulina e favorire l'obesità. Già 35 grammi di fruttosio a pasto sono considerati una quantità “critica”.
Ad alcune bevande vengono aggiunti fino a 40 grammi di fruttosio per litro. Già uno yogurt “a basso contenuto di zuccheri” può contenerne 15 grammi. Le indicazioni sulle confezioni del tipo “meno dolce”, “con meno zucchero” oppure “con zucchero d'uva” sono indicatori indiretti di un alto contenuto di fruttosio.

Comunicato stampa
Bolzano, 29/06/2015