

INGANNEVOLI CONCENTRATI DI FRUTTA



Come abbiamo già discusso in un precedente articolo, l'etichetta alimentare è uno strumento che dovremmo imparare ad utilizzare. Ci fornisce molte indicazioni utili, tra le quali la provenienza, gli ingredienti e le indicazioni nutrizionali di un alimento, ma non solo. Alcune diciture riportate sulle etichette talvolta possono essere ingannevoli.

Facciamo un esempio: MARMELLATE, CONFETTURE E COMPOSTE.

Questi tre prodotti sono diversi tra loro principalmente per i seguenti motivi: la tipologia di frutta utilizzata (le marmellate sono a base di agrumi), la percentuale di zucchero (le marmellate solitamente sono quelle che ne contengono in maggiore quantità) e la percentuale di frutta (le composte sono quelle che ne contengono in maggiore quantità).

Non ci sono dubbi sul fatto che, a prescindere dalla tipologia di prodotto scelto, sicuramente non stiamo parlando di FRUTTA INTERA e quindi di qualcosa che le linee guida ritengono che debba essere presente nella nostra alimentazione perchè ci fornisce dei nutrienti importanti. Se consumiamo marmellate, confetture o composte, dobbiamo tener presente sempre che contengono zucchero, più o meno concentrato, e, come tutto ciò che contiene zucchero, è bene non abusarne.

Ma avete mai letto quali sono gli ingredienti delle “marmellate” (lo metto tra virgolette per utilizzarlo come termine generico che comprenda tutte le tipologie di prodotto a base di frutta e zucchero) che compriamo al supermercato? Se non lo avete mai fatto, ci proviamo adesso insieme.

Oggi la grande distribuzione ci offre prodotti di ogni tipo, perché la “classica marmellata” non soddisfa i gusti “moderni” della popolazione o le esigenze nel ricercare qualcosa che, per sentito dire, sia utile per aumentare il nostro benessere.

“Marmellate” 100% frutta, “marmellate” con stevia, “marmellate” con frutta e spezie, “marmellate” con erbe aromatiche, “marmellate” con frutta secca e così via.

Riporto di seguito le etichette di tre prodotti diversi:

- una “marmellata” classica (nessuna dicitura)
- una “marmellata” 100% da frutta
- una “marmellata” zero zuccheri aggiunti

NESSUNA DICITURA.

Ingredienti:
Frutta, zucchero,
pectina.

CARBOIDRATI 46 g
(fino a 60 g)
Di cui zuccheri 42 g
(fino a 55-60 g)

FRUTTA: 30-50 g ogni
100 g.

100% DA FRUTTA.

Ingredienti:
Frutta, zucchero d'uva,
pectina di frutta.

CARBOIDRATI 39 g
(fino a 47-50 g)
Di cui zuccheri 39 g
(fino a 47-50g)

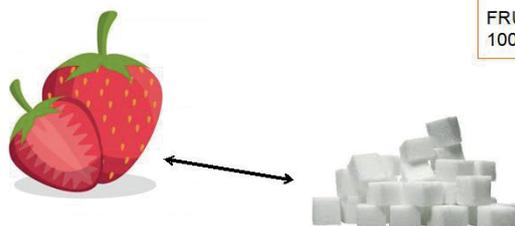
FRUTTA: 30-70 g ogni
100 g.

ZERO ZUCCHERI AGGIUNTI.

Ingredienti:
Frutta, acqua,
edulcoranti, pectina,
succo di limone
concentrato, aromi,
conservanti e
stabilizzanti (talvolta).

CARBOIDRATI 12,5 g
Di cui zuccheri 4,1 g

FRUTTA: 50-60 g ogni
100 g.



Il primo prodotto somiglia ad una classica marmellata o confettura, con una relativamente bassa percentuale di frutta (dal 30 al 50%) e alta percentuale di zucchero. Sui vasetti di questi prodotti solitamente non sono riportate diciture ingannevoli (non per quanto riguarda il contenuto di frutta e zucchero, attenzione al fattore “bio” e alla provenienza della frutta).

Il secondo prodotto riporta sul fronte del vasetto la dicitura “100% da frutta”. Quanti di noi hanno pensato “è tutta frutta, non ci sarà zucchero e mi farà bene”? Ma andiamo agli ingredienti: al primo posto troviamo la frutta. Non sempre è così: in alcuni prodotti 100% frutta a base di agrumi, al primo posto troviamo “succo di mela” e gli agrumi sono presenti solamente al 30%. Il succo di mela non è quello che pensiamo noi, bensì un concentrato derivato dal succo di mela limpido: niente fibre della povera mela, pochissima acqua, tanto fruttosio, glucosio e anche saccarosio. E lo zucchero d’uva? Un altro concentrato di fruttosio, glucosio e altri zuccheri. I carboidrati totali del prodotto possono raggiungere i 50 g, esattamente come una “marmellata” classica fatta solo con lo zucchero. Perché in quei 50 g di zuccheri, gli zuccheri naturalmente presenti nella frutta saranno veramente pochi. Che differenza ci sarebbe tra il primo e il secondo prodotto? Dal punto di vista nutrizionale nessuna.

Il terzo prodotto riporta sul fronte del vasetto la dicitura “zero zuccheri aggiunti”. Effettivamente non ne contiene ma, stando al fatto che lo zucchero mi aiuta a conservare il mio prodotto, come posso sperare che questa “marmellata” o composta mi duri in frigorifero più di un giorno? Ecco che infondo alla lista ingredienti abbiamo conservanti e stabilizzanti, spesso nemmeno identificabili. Il prodotto si conserva per un tempo minore e risulta comunque molto dolce, per la presenza degli edulcoranti (dolcificanti acalorici naturali o meno).

Qual è il messaggio da portare a casa?

- le “marmellate” sono un prodotto dolce che contiene zucchero: attenzione a non abusarne;
- non fatevi ingannare dagli zuccheri “nascosti” (es. succo di mela, zucchero d’uva...);
- se volete un prodotto con “tanta” frutta e meno zucchero, soffermatevi almeno sulla percentuale di frutta presente e leggete la lista degli ingredienti, guardando a che posto si trova la frutta (ricordatevi che gli ingredienti sono indicati in ordine decrescente);
- non comprate qualcosa che contiene dolcificanti convinti di farvi del bene (resterete legati indefinitamente alla dipendenza dal sapore dolce).

E se volete mangiare qualcosa ricco di frutta, senza zucchero e al contempo dolce, mangiate la frutta e non la marmellata!

Dott. ssa Francesca Bergomas
Biologo Nutrizionista, PhD
Specializzando in Scienze dell'alimentazione

