

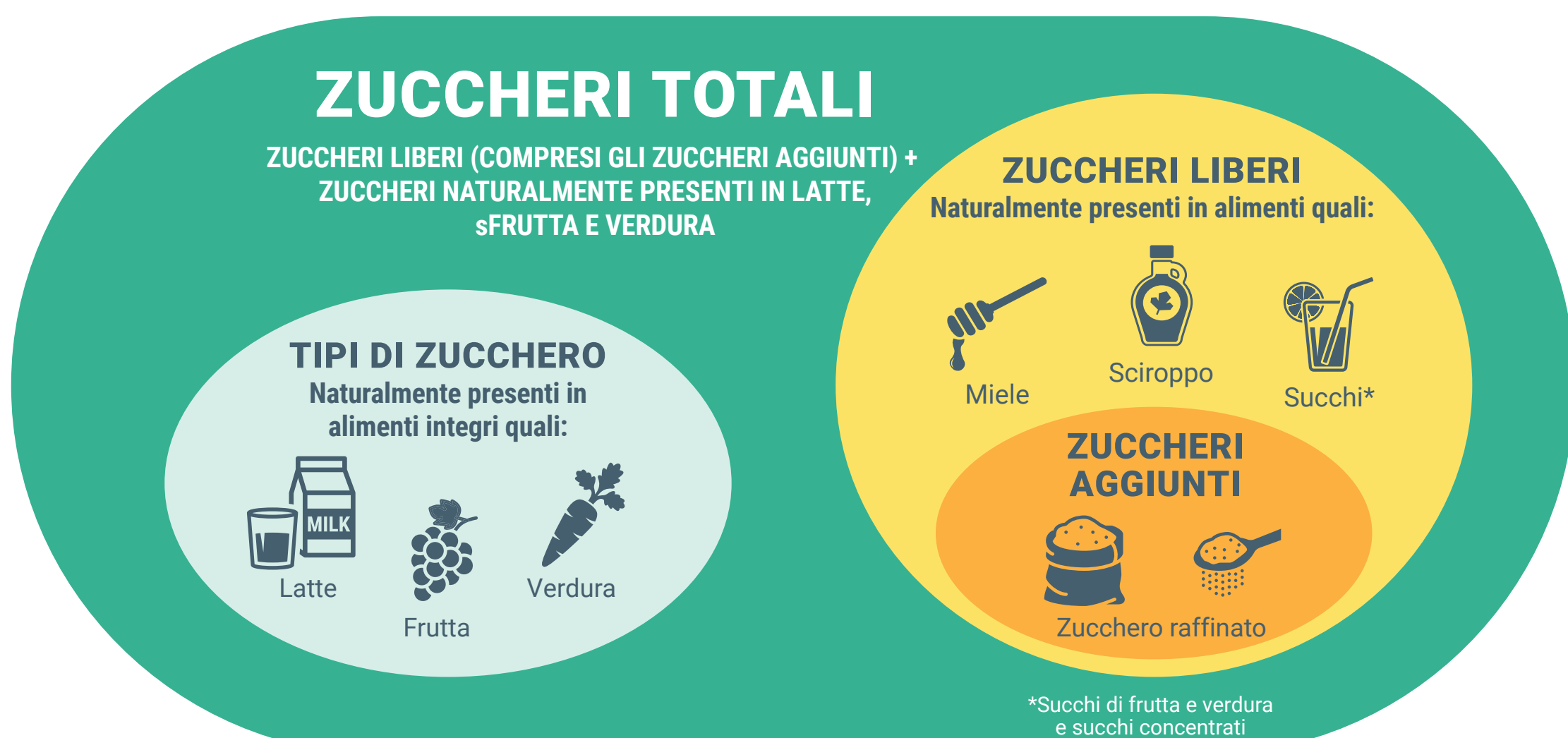
Consumo di zuccheri

E PROBLEMI DI SALUTE

Gli zuccheri sono una **fonte di energia**. Alcuni tipi di zuccheri, come il glucosio, sono indispensabili per il corretto funzionamento di **cuore e cervello**. I carboidrati contenuti nei cibi amidacei possono essere usati dall'organismo come fonte di glucosio.

È noto che il consumo di zuccheri provoca **carie dentale**. Inoltre gli **zuccheri in eccesso** nella dieta si accumulano nell'organismo, per esempio sotto forma di grasso da utilizzare come riserva. Se tale riserva non viene utilizzata dall'organismo può accumularsi nel tempo e causare **problemi di salute**.

GLI ZUCCHERI TOTALI POSSONO ESSERE SUDDIVISI IN SOTTOCATEGORIE



IL RUOLO DELL'EFSA

SI

Nel settore della nutrizione umana l'EFSA fornisce consulenza alle autorità sanitarie pubbliche sulla base di **evidenze scientifiche**.

Cinque Paesi europei hanno chiesto all'EFSA di stabilire su base scientifica il **livello massimo di assunzione tollerabile** per gli zuccheri alimentari provenienti da tutte le fonti.

NO

L'EFSA **non** formula raccomandazioni politiche né stabilisce linee guida in materia di salute pubblica.

All'EFSA **non è stato chiesto** di fornire raccomandazioni su quanto zucchero i consumatori dovrebbero assumere con la propria dieta: questo compito spetta alle **autorità nazionali** di sanità pubblica con il sostegno di organismi internazionali come l'Organizzazione mondiale della sanità (OMS).

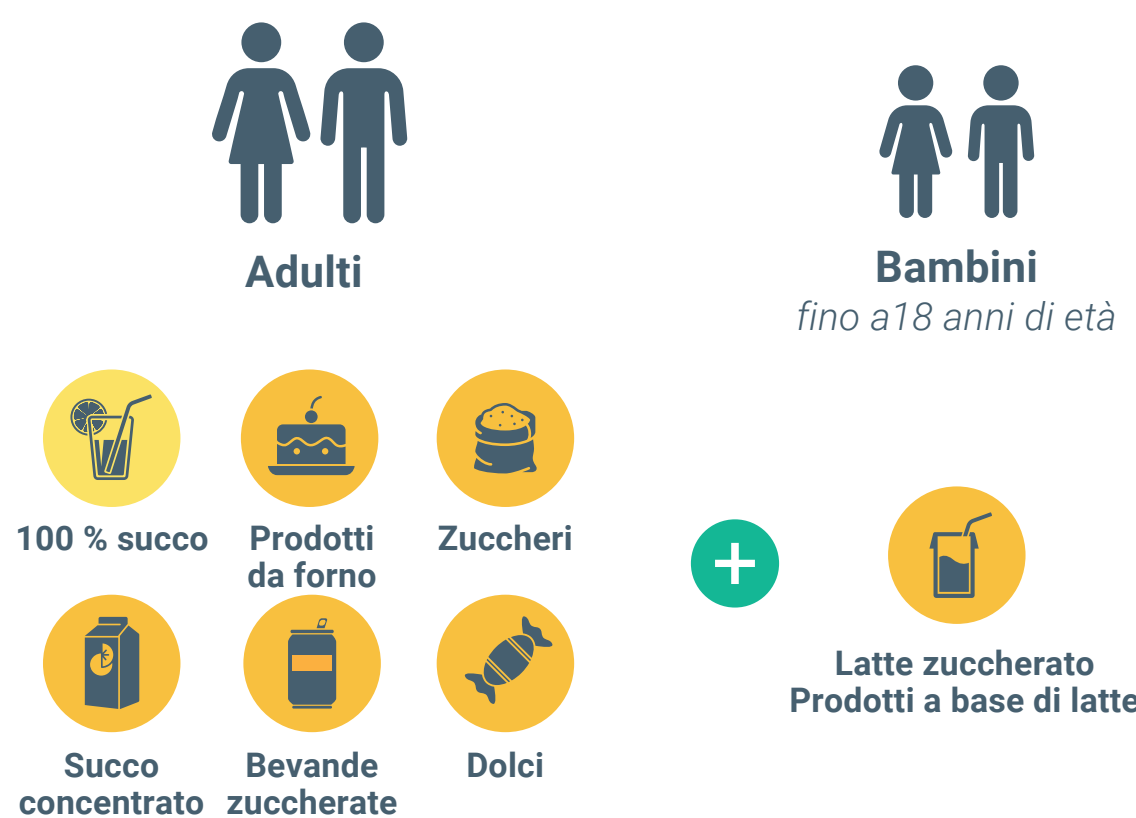
COSA AFFERMA IL NOSTRO PARERE

Le evidenze scientifiche **AVVALORANO LE RACCOMANDAZIONI** in Europa di limitare l'assunzione di zuccheri aggiunti e liberi. Gli esperti scientifici dell'EFSA ritengono infatti che debba essere **LA PIÙ BASSA POSSIBILE**, in linea con una dieta corretta sotto il profilo nutrizionale.

NON È POSSIBILE definire su base scientifica un livello massimo di assunzione tollerabile di zuccheri. Tuttavia gli esperti scientifici dell'EFSA hanno confermato il nesso, pur con livelli variabili di certezza, tra gli zuccheri e una serie di problemi di salute (si veda sotto).

Le autorità nazionali e l'OMS **RACCOMANDANO DI LIMITARE** il consumo di zuccheri aggiunti e liberi provenienti da vari alimenti, per esempio stabilendo una soglia per l'assunzione di zuccheri sulla base del **MAGGIORE BENEFICIO POSSIBILE** per la salute e nel contesto delle **DIETE NAZIONALI**.

Principali fonti di zuccheri aggiunti e liberi nella dieta



Il consumo regolare di **BEVANDE ZUCCHERATE** comporta un apporto di zuccheri aggiunti/liberi maggiore di tutte le altre tipologie di alimenti per la maggior parte dei Paesi europei e delle fasce di età.

NESSI TRA ASSUNZIONE DI ZUCCHERI E INSORGENZA DI PROBLEMI DI SALUTE

ZUCCHERI E LORO FONTI	MALATTIE METABOLICHE	DISTURBI IN GRAVIDANZA	CARIE DENTALE
Zuccheri aggiunti e liberi	Obesità, steatosi epatica, diabete di tipo 2, elevato colesterolo cattivo elevato, ipertensione	—	Zuccheri totali
Fruttosio	Malattie cardiovascolari, gotta	—	
Bevande zuccherate	Obesità, steatosi epatica, diabete di tipo 2, colesterolo cattivo alto, malattia cardiovascolare, gotta, ipertensione	Diabete gestazionale Neonato sottopeso	
Succhi e nettari di frutta	Obesità, diabete di tipo 2, gotta	—	
Dolci, torte e dessert, altre bevande zuccherate, compresi latte zuccherato e frappè, yogurt	Tutti questi alimenti potrebbero CONTRIBUIRE SIGNIFICATIVAMENTE all'assunzione di zuccheri aggiunti e liberi.	—	

Per maggiori informazioni sulle conclusioni si rimanda al nostro riassunto per i consumatori: [Scientific opinion on a tolerable upper intake level for dietary sugars](#) (Parere scientifico sul livello di assunzione massimo tollerabile per gli zuccheri alimentari, disponibile solo in inglese)



www.efsa.europa.eu

L'EFSA è l'organismo di valutazione del rischio dell'UE per la sicurezza degli alimenti e dei mangimi. In stretta collaborazione con le autorità nazionali e in aperta consultazione con i portatori di interesse, l'EFSA offre consulenza scientifica indipendente nonché una comunicazione chiara sui rischi esistenti ed emergenti.

© 2023 - Autorità europea per la sicurezza alimentare - EFSA. Il riutilizzo è autorizzato a condizione che l'EFSA sia riconosciuta come fonte del materiale.

Crediti fotografici: Shutterstock.com | ISBN 978-92-9499-423-3 | doi:10.2805/742474 | TM-07-22-121-IT-N