

# IDENTIKIT

## GLI ZUCCHERI SEMPLICI

### ZUCCHERI SEMPLICI TOTALI

Zuccheri liberi (compresi gli zuccheri aggiunti)  
+ zuccheri naturalmente presenti in latte, frutta e verdura.

#### ZUCCHERI

Naturalmente presenti in alimenti quali



LATTE



FRUTTA



VERDURA

#### ZUCCHERI LIBERI

Naturalmente presenti in alimenti quali

##### ZUCCHERI AGGIUNTI



Zucchero, glucosio, fruttosio ecc.



MIELE



SCIROPPI



SUCCHI DI FRUTTA  
e SUCCHI CONCENTRATI

### ZUCCHERI SEMPLICI A CONFRONTO

	Potere dolcificante	Cariogenicità	Indice glicemico	Ricompensa*
Saccarosio	100	100	68	v
Fruttosio	115-180	50	19	v
Glucosio	50-70	100	100	v
Lattosio	15-40	50	46	x
Maltosio	30-50	100	105	n.d.
Galattosio	54	x	23	n.d.

\* Segnale mediato dalla dopamina, che indebolisce il senso di sazietà e stimola a consumare più zucchero, aumentando il rischio di eccedenza ponderale

### Il lattosio

#### Caratteristiche dello zucchero specifico e peculiare del latte

- Dimostra una risposta fisiologica nettamente differente da altri zuccheri
- Ha un indice glicemico basso
- Non è cariogeno
- Non induce reazione di ricompensa
- Migliora l'assorbimento intestinale del calcio
- Favorisce la crescita di *bifidobatteri* e *lattobacilli*
- Il suo effetto prebiotico nell'anziano può contribuire a contrastare il fenomeno della immunosenescenza
- E' correlato in maniera inversa e non diretta alle patologie croniche
- Rappresenta la forma più importante di energia nel 1° anno di vita