

## Limita gli zuccheri, i dolci e le bevande zuccherate

Nella alimentazione abituale le fonti più importanti di zuccheri sono gli alimenti e le bevande dolci.

Lo zucchero comune (saccarosio), che si ricava dalla barbabietola e dalla canna da zucchero, è presente naturalmente nella frutta matura e nel miele che contengono anche fruttosio e glucosio; il latte contiene un altro zucchero, il lattosio.



Gli zuccheri sono facilmente assorbiti e utilizzati; il consumo provoca un rapido innalzamento della glicemia (ossia della concentrazione di glucosio nel sangue) che tende poi a ritornare al valore iniziale.

Fra gli alimenti dolci occorre distinguere tra i prodotti da forno che apportano zuccheri, carboidrati complessi (amido) e altri nutrienti e caramelle, barrette, cioccolata, ecc. costituiti prevalentemente da saccarosio e/o grassi.

