



Ministero delle
Attività Produttive
DG AMTC



DG SANCO



Provincia Autonoma
di Bolzano

L'Estate alle porte... e le bibite alla frutta nel frigo!

Qualche utile suggerimento prima di acquistare e bere una bevanda alla frutta.

Con l'arrivo dell'estate aumenta la voglia di bere qualcosa di fresco che possa dissetarci. Generalmente si scelgono bibite alla frutta, fresche e gustose allo stesso tempo. Fra i più scelti ci sono i tè (alla pesca o al limone), succhi di frutta, spremute, bevande analcoliche...



Ma siamo proprio sicuri che i prodotti scelti siano veramente così dissetanti e allo stesso tempo poco energetici? Molto spesso nel comprare una bibita non prestiamo attenzione all'etichetta che indica la qualità e l'apporto calorico del prodotto stesso e finiamo per credere che le bibite siano più o meno tutte uguali.

Sarebbe, invece, opportuno prestare più attenzione alle etichette, leggerle attentamente e scegliere con cura il prodotto da acquistare! Esiste, infatti, una differenza fra le bibite alla frutta. Molte risultano più una combinazione di zuccheri, aromi e coloranti che un vero e proprio concentrato di frutta.

- I succhi di frutta sono una tipologia ben definita di prodotto, regolamentata da un apposito D.P.R. del

1982 e da successivi Decreti Ministeriali (1992 e 1996) al fine di evitare frodi alimentari o la commercializzazione di alimenti non genuini.

Il "**succo di frutta**" deve contenere il 100% di frutta, e può prevedere, in alcuni casi, l'aggiunta di zucchero. In tal caso la quantità di zucchero aggiunto deve essere esplicitamente indicata sull'etichetta del prodotto con la menzione "zuccherato" accanto alla denominazione del prodotto.

La massima quantità di zucchero aggiunto consentita dalla legislazione è di 100 g per litro con la sola eccezione dei succhi di limone, lampone e ribes per i quali, data la natura aspra del frutto, è consentita l'aggiunta di zucchero fino a 200 g per litro.

I succhi di frutta sono sottoposti a un processo di pastorizzazione, al fine di garantirne la sterilizzazione ed evitare il fenomeno della fermentazione, processo chimico in cui microrganismi detti fermenti (lieviti, muffe, batteri) demoliscono i carboidrati. La frutta, infatti, per il suo elevato contenuto di amido e zuccheri, è particolarmente sensibile a questo processo chimico. Va sottolineato che la pastorizzazione, come molti processi termici, diminuisce il contenuto vitaminico del succo che risulta, quindi, decisamente inferiore a quello presente nella corrispondente frutta fresca.



Diversa, invece, dal succo di frutto è la "spremuta" con cui ci si riferisce al succo di agrumi. Anche in questo caso, può essere prevista l'aggiunta di zuccheri.

Oltre alle su menzionate bibite alla frutta la legislazione italiana prevede:

- **il nettare di frutta**, in cui la percentuale di frutta

prevista è del 50% a cui vengono aggiunti zucchero e acqua. La percentuale minima di frutta, in questo caso, deve essere specificata con la dicitura "frutta XX% minimo".

- **le bevande analcoliche alla frutta, le aranciate e le limonate**, in cui la percentuale di succo di frutta contenuta è pari al 12%.

Se, invece, la percentuale di frutta è inferiore al 12% si parla di **bevanda al gusto di...** E' chiaro che in questo caso la quantità di zucchero aggiunto alla bevanda è eccessivo e pertanto anche se la bibita conserva una denominazione e un'etichetta che richiamano la frutta, di essa, in realtà, conservano ben poco! Il loro ingrediente principale è l'acqua seguita da una buona dose di zuccheri e aromi di varia natura. Risultano, quindi, povere di vitamine e sali minerali.

Una volta individuata la bibita in base alla classificazione su menzionata, è opportuno considerare altri due aspetti fondamentali: il **loro apporto calorico** e la **genuinità degli ingredienti** con cui è stata preparata.

L'apporto calorico

Prestate attenzione all'apporto energetico della bevanda da voi scelta e cercate di privilegiare sempre quelle meno caloriche fra cui quelle senza zucchero aggiunto e i succhi non concentrati. Vi ricordiamo che il succo concentrato oltre ad essere poco saziante, fornisce un elevato apporto calorico e non contiene numerose sostanze, *in primis* le fibre.

Per quanto riguarda le bevande al gusto di ... è importante ricordare che una bibita di questo tipo (200 ml circa) può contenere anche 120 kcal, fornite completamente da zuccheri semplici, che contribuiscono, forse ancor più delle merendine o degli spuntini, ad innalzare la vostra quota calorica giornaliera. Si tratta di un apporto calorico eccessivo ed inutile perché non accompagnato dall'ingestione di principi nutritivi, utili al nostro organismo.

La genuinità degli ingredienti

La legislazione italiana vieta, nella produzione di tali bibite, l'aggiunta di coloranti mentre prevede l'utilizzo di additivi.

La maggior parte degli additivi utilizzati nella produzione delle bibite alla frutta sono l'acido ascorbico (E300, usato come antiossidante), l'acido citrico (come correttore di acidità), l'acido lattico, i carbonati di calcio (E170) e i tartrati di potassio (E336). Tuttavia nel processo di filtraggio del succo è ammessa la possibilità di utilizzare l'anidride solforosa per stabilizzare il succo e di aggiungere aromi. Ovviamente, la presenza di tali aromi penalizza il prodotto in quanto è un tentativo di esaltarne il gusto rendendolo più deciso come se la frutta adoperata non bastasse a rendere il prodotto gustoso!!

E' sconsigliabile, inoltre, l'uso di bevande che contengano una dose eccessiva di dolcificanti e zuccheri che se da un lato conferiscono al prodotto un gusto più deciso e dolce, dall'altro lo rendono eccessivamente calorico e poco ricco di fibre!



I dolcificanti nelle bevande: l'Aspartame

L'aspartame è un edulcorante intenso a basso tenore calorico. Si presenta come una polvere bianca e inodore ed è circa 200 volte più dolce dello zucchero.



L'aspartame è utilizzato in una serie di prodotti alimentari quali bevande, prodotti di pasticceria e confetteria, prodotti lattieri, gomme da masticare, prodotti a basso tenore energetico e dietetici, nonché come edulcorante da tavola in tutto il mondo. L'aspartame è autorizzato da molti anni in numerosi paesi sulla base di valutazioni di sicurezza realizzate.

L'edulcorante e i suoi derivati formano oggetto di ricerche approfondite da più di vent'anni, ivi compresi studi sperimentali sugli animali, ricerche cliniche, studi sulle quantità assunte e studi epidemiologici. Esso è peraltro oggetto di una sorveglianza successiva all'immissione in commercio. L'aspartame è stato giudicato sicuro per il consumo umano nel riesame condotto dal comitato scientifico dell'alimentazione umana (SCF) nel 2002. Nel 2005 la Fondazione Ramazzini di Bologna (Italia) ha pubblicato i risultati di un nuovo studio sulla cancerogenicità dell'aspartame sui ratti. Lo studio e i risultati della Fondazione Ramazzini sono stati oggetto di valutazione da parte del gruppo AFC dell'EFSA (Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare) che in un parere del Maggio 2006 ha ribadito la sicurezza del suo impiego.