

Bibite alla frutta, occhio all'etichetta

Pubblicato: Mercoledì 6 Giugno 2007

L'estate è ormai alle porte e, con il caldo, cresce la voglia di bere qualcosa di fresco e dissetante, che sia allo stesso tempo anche sano. Fra i prodotti più acquistati ci sono i succhi di frutta, le spremute, le bibite analcoliche.

Ma siamo sicuri che dietro **confezioni colorate e attraenti**, che richiamano la frutta fresca, si celino davvero bevande dissetanti e poco caloriche?

Generalmente non prestiamo molta **attenzione all'etichetta**, che indica le qualità e l'apporto calorico del prodotto e finiamo per credere che le bibite siano più o meno tutte uguali. Sarebbe invece opportuno leggerla attentamente, poiché contiene tutte le informazioni utili per effettuare la scelta migliore!

Sulla base della normativa comunitaria ed italiana, il **"succo di frutta"** deve contenere il 100% di frutta, e può prevedere, in alcuni casi, l'aggiunta di zucchero. La quantità di zucchero aggiunto deve essere esplicitamente indicata sull'etichetta con la dicitura "zuccherato" accanto alla denominazione del prodotto. I succhi di frutta sono sottoposti a un processo di pastorizzazione, al fine di garantirne la sterilizzazione. La pastorizzazione tuttavia, 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 frutta è la **"spremuta"**, con cui ci si riferisce al succo di agrumi. Anche in questo caso, può essere prevista l'aggiunta di zuccheri.

C'è poi il **"nettare di frutta"**, in cui la percentuale di frutta prevista è del 50%, a cui vengono aggiunti zucchero ed acqua; in questo caso la percentuale minima di frutta deve essere specificata con la dicitura "frutta xx% minimo".

Per quanto riguarda le **"bevande analcoliche alla frutta"**, le **"aranciate"** e le **"limonate"**, la percentuale di frutta contenuta è pari al **12%**.

Se la percentuale di frutta è inferiore al 12% si parla invece di **"bevanda al gusto di..."**.

È chiaro che in questo caso la quantità di zucchero aggiunto è elevata e quindi, 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 infatti l'acqua, seguita da una buona dose di zuccheri e aromi di varia natura. Questo tipo di bevande risulta pertanto povero di vitamine e sali minerali.

È inoltre necessario considerare anche altri due aspetti: l'apporto calorico e la genuinità degli ingredienti con cui queste bibite sono preparate.

Quanto all'**apporto energetico** della bevanda, è bene privilegiare quelle meno caloriche fra cui quelle senza zucchero aggiunto e i succhi non concentrati. Il succo concentrato, oltre ad essere poco saziante, fornisce infatti un elevato apporto calorico e non contiene numerose sostanze, soprattutto le fibre.

Le "bevande al gusto di..." possono contenere anche 120 kcal (per 200 ml circa), fornite completamente da zuccheri semplici, che contribuiscono, forse ancor più delle merendine o degli spuntini, ad innalzare la quota calorica giornaliera. Si tratta di un apporto calorico eccessivo ed inutile, perché non è accompagnato dall'ingestione di principi nutritivi, utili al nostro organismo.

Per quanto riguarda la **genuinità degli ingredienti**, la legislazione italiana vieta l'aggiunta di coloranti, mentre prevede l'utilizzo di additivi.

In generale la presenza di aromi penalizza il prodotto, poiché mira ad esaltarne il gusto rendendolo più deciso, come se la frutta, da sola, non bastasse!

[Redazione VareseNews](#)

redazione@varesenews.it

