

di **NICOLA SORRENTINO**



■ Le spremute e i succhi di frutta sono sempre più presenti nella nostra alimentazione. Chi li beve per accompagnare un pasto (soprattutto in primavera-estate), chi li considera uno spuntino a metà mattina o metà pomeriggio, oppure chi (mamme e papà) li utilizza come escamotage per far piacere la frutta ai propri figli. Sono reperibili sugli scaffali di tutti i supermercati e abbiamo solo l'imbarazzo della scelta.

Ma qual è la scelta più op-

Succo, nettare o spremuta: i trucchi per bere bene

portuna dal punto di vista nutrizionale? Per capirlo impariamo a leggere le etichette. Una direttiva europea del 2012 regola in particolare l'utilizzo delle diciture «succo» e «nettare».

Il primo, che può chiamarsi anche «succo di frutta 100%», è il migliore. Per legge può contenere solo frutta, i suoi zuccheri naturali e nient'altro. È vietato aggiungere acqua, altri zuccheri e additivi alimentari. Dal punto di vista vitaminico, possono essere addirittura

preferibili alle spremute fatte in casa, perché il processo industriale permette di raccogliere, spremere, pastorizzare e confezionare velocemente la frutta, mantenendo un buon contenuto di vitamine e ottenendo la massima resa.

Meno genuini i «nettari», ottenuti dal succo o dalla purea di frutta (in questo secondo caso possono chiamarsi anche «succo e polpa») o da entrambi, con l'aggiunta di acqua. Questi prodotti hanno meno frutta (la quantità mini-

ma può variare dal 25% al 50% a seconda della varietà) e possono contenere zuccheri aggiunti, fino a un massimo del 20%, o anche dolcificanti artificiali.

Vietati quasi tutti gli altri additivi alimentari, tranne quelli acidificanti o antiossidanti. I primi servono a standardizzare l'acidità del prodotto, a migliorarne la conservazione e la stabilità dei nutrienti. I secondi per rallentare l'ossidazione della bevanda destinata a lunga vita commerciale. Sugli scaffali del su-

permercato troviamo anche le bevande «alla frutta», che per legge devono contenere un minimo di frutta pari al 12% (20% se sono arance), e quelle «al gusto di frutta», che invece ne contengono meno del 12%. Dal punto di vista nutrizionale sono la scelta peggiore. Non essendoci alcuna restrizione sugli additivi, la percentuale di frutta diventa insignificante rispetto alla presenza di conservanti, coloranti e aromi.

Se invece amate la spremuta fatta in casa, sarete padroni

della vostra bevanda e il mio consiglio è quello di non aggiungere zucchero. In questo caso, ricordate che è meglio consumarla appena fatta. Lasciandola troppo tempo in frigorifero si corre il rischio che perda tutte le vitamine. In generale, evitate di bere succhi e spremute a stomaco vuoto, ad esempio appena svegli. È un'abitudine poco salutare, come ha confermato uno studio pubblicato su *Cell Metabolism* nel 2018. Ingerire zuccheri a digiuno, come il fruttosio della frutta e delle bevande a base di frutta, potrebbero alterare la flora batterica intestinale.