

# COME LEGGERE I VALORI NUTRIZIONALI

**01 Valori nutrizionali medi del prodotto:** indicano la composizione nutrizionale media riferita ad una specifica quantità di prodotto, di solito 100 g o al singolo pezzo.

**02 Valore energetico:** evidenzia l'apporto energetico, espresso in Kcal o in kJ, fornito da una quantità nota di prodotto (100 g o singolo pezzo) e viene definito sulla base della composizione nutrizionale dell'alimento, ovvero in base alla quantità di carboidrati, proteine e grassi presenti nel prodotto. L'apporto calorico di 1 g di proteine o di carboidrati è di 4 Kcal, mentre a parità di quantità i grassi forniscono 9 kcal/g. E' un validissimo strumento per valutare la copertura calorica fornita dall'alimento rispetto al fabbisogno energetico giornaliero nell'ambito della dieta giornaliera.

**03 Proteine:** sono componenti fondamentali del nostro corpo, sono contenute sia negli alimenti di origine animale come la carne, il latte e le uova, sia di origine vegetale, come ad esempio i cereali. L'apporto giornaliero di proteine consigliato dai nutrizionisti corrisponde a circa un grammo di proteine per ogni chilo di peso corporeo, salvo particolari stati fisiologici che richiedono quantitativi maggiori, come in fase di crescita, allattamento o gravidanza.

**04 Carboidrati:** rappresentano la principale fonte di energia del nostro corpo, grazie alla loro disponibilità e al loro facile utilizzo. Si distinguono in Carboidrati semplici (gli zuccheri) e Carboidrati complessi (come gli amidi dei cereali). Gli zuccheri semplici sono quelli presenti nella frutta, nel latte, nel miele, o il saccarosio derivato dalla barbabietola e dalla canna da zucchero. Circa il 55-60% delle calorie giornaliere dovrebbe essere apportata dai carboidrati, privilegiando fra questi quelli di tipo complesso (75- 80%) rispetto ai semplici (20-25%).

**05 Zuccheri:** si caratterizzano per una struttura molecolare semplice (mono e disaccaridi) che ne permette la rapida digestione e l'assorbimento. Rappresentano una fonte di energia prontamente disponibile in grado di compensare la sensazione di stanchezza fisica e mentale e il senso di fame che si avverte lontano dai pasti. L'apporto di zuccheri con la dieta non dovrebbe superare il 10-15% dell'apporto calorico complessivo.

**06 Amidi:** sono carboidrati a lunga catena che, rispetto agli zuccheri semplici, richiedono un'intensa attività digestiva per essere trasformati nei costituenti di base in grado di superare la barriera intestinale. Ne consegue un rilascio di energia lento, tale da favorire un rifornimento di energia più prolungato nel tempo.

**07 Polialcoli:** i polialcoli, come ad esempio il maltitolo utilizzato nei prodotti Galbusera, rappresentano una valida alternativa agli zuccheri; in generale si caratterizzano per un potere dolcificante simile agli zuccheri, ma hanno un apporto calorico inferiore e il vantaggio di non essere cariogeni.

**08 Grassi:** rappresentano un'importante riserva energetica per l'organismo, in grado di fornire 9 Kcal/g, ovvero più del doppio rispetto a proteine e a carboidrati. Le fonti di provenienza sono animali (come il burro) e vegetali (come gli oli di oliva, mais e girasole). Nella dieta giornaliera i grassi non dovrebbero superare il 20-30% delle calorie totali.

Tutti i grassi sono uguali dal punto di vista energetico, ma è bene distinguerli dal punto di vista nutrizionale: si differenziano in grassi saturi (in prevalenza di origine animale), ed insaturi (monoinsaturi e polinsaturi, di origine vegetale). Il consumo di grassi saturi è correlato all'innalzamento dei livelli di colesterolo "cattivo" nel sangue (LDL), pertanto è bene limitarne l'assunzione al 7-10% dell'energia totale.

I grassi insaturi, al contrario, non fanno innalzare i livelli di colesterolo e hanno un ruolo protettivo e preventivo nei confronti delle patologie cardiovascolari. Nell'ambito di una dieta equilibrata, i nutrizionisti suggeriscono un consumo di acidi grassi monoinsaturi, dei quali è ricco l'olio di oliva, fino al 20% delle calorie totali, mentre gli acidi grassi polinsaturi, contenuti ad esempio nell'olio di mais, dovrebbero rappresentare circa il 7% dell'energia totale.

**09 Omega 3:** sono acidi grassi essenziali a lunga catena, contenuti nel pesce e in alcuni vegetali. Presentano diverse proprietà funzionali per l'organismo che contribuiscono alla salute del sistema cardiovascolare.

**10 Colesterolo:** il contenuto di colesterolo del sangue è correlato con l'incidenza delle patologie cardiovascolari, pertanto l'assunzione giornaliera non dovrebbe superare i 300 mg.

**11 Fibre:** sono composte da carboidrati complessi resistenti agli enzimi intestinali, detti perciò indigeribili, e come tali, non sono utilizzabili dal nostro organismo. Sono contenute nei cereali integrali, nei suoi derivati, nei legumi, negli ortaggi e nella frutta. Le fibre alimentari non hanno valore nutritivo o energetico, ma sono ugualmente molto importanti per la regolazione di diverse funzioni fisiologiche nell'organismo. Dal punto di vista funzionale si distinguono in: fibre solubili, che rallentano l'assorbimento di zuccheri e di grassi, contribuendo al controllo della glicemia e del colesterolo nel sangue; fibre insolubili, che agiscono soprattutto sul tratto gastrointestinale, contribuendo a regolarizzare le funzioni intestinali. La dose giornaliera raccomandata è di circa 30-35 g. Per i bambini si adotta il criterio dell'età + 5 g.

01	Valori Nutrizionali medi del prodotto su:	100 g	1 biscotto (8,3g)
02	Valore energetico	000 kcal	000 kcal
		0000 kJ	0000 kJ
03	Proteine	0,0 g	0,0 g
04	Carboidrati	00,0 g	00,0 g
05	di cui Zuccheri	00,0 g	00,0 g
06	Amidi	00,0 g	00,0 g
07	Polialcoli		
08	Grassi	00,0 g	00,0 g
	di cui Saturi	0,0 g	0,0 g
	Monoinsaturi	0,0 g	0,0 g
	Polinsaturi	0,0 g	0,0 g
09	Omega 3		
10	Colesterolo		
11	Fibre alimentari	0,0 g	0,0 g
12	Betaglucani		
13	Sodio	0,0 g	0,0 g

**12 Betaglucani:** sono particolari fibre solubili naturalmente presenti nei cereali, come l'orzo e l'avena. Diversi studi scientifici evidenziano come l'assunzione di una quantità giornaliera di betaglucani da orzo o avena pari a 3 g aiuti a ridurre il colesterolo in una dieta bilanciata a basso contenuto di grassi saturi e colesterolo accompagnata da un adeguato esercizio fisico.

**13 Sodio:** Il sodio assunto con la dieta proviene solo in minima parte dal sodio naturalmente presente negli alimenti; per la maggior parte si tratta di sodio aggiunto, ad esempio deriva dal sale da cucina (cloruro di sodio) o da altri insaporitori utilizzati nella preparazione dei cibi. Un consumo eccessivo di sodio può favorire l'instaurarsi di diverse patologie correlate alla ipertensione arteriosa. L'apporto di sodio nella dieta giornaliera non dovrebbe pertanto superare i 2.4 g, corrispondenti a 6 g di sale.

