Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

**Centro Tutela Consumatori Utenti**

Via Dodiciville 2
39100 Bolzano
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

# Calorie vuote: di cosa si tratta?

Lun 06/02/2017 - 16:13

**Mangiare, bere e altre delizie – lo sapevate che ...?**

Le calorie, o meglio, le chilocalorie, sono utilizzate come unità di misura per la quantità di energia contenuta negli alimenti. Questa dipende a sua volta dai principi nutritivi energetici contenuti nel cibo: un grammo di proteine o di carboidrati contiene circa quattro chilocalorie, mentre uno di grassi ne contiene più di due volte tanto, ovvero più di nove. L'apporto di energia risulta essere quindi particolarmente elevato per alimenti che contengono molti grassi, mentre è limitato per quelli che contengono molta acqua.

Capita di leggere che dolci, piatti a base di farinacei, patatine e bibite zuccherate contengono numerose calorie „vuote“. Con ciò si intende che questi cibi, se da un lato forniscono al corpo grandi quantità di energia, dall'altro mettono a disposizione di questo ben pochi principi nutritivi, quali vitamine e minerali. Nel tentativo di mantenere una dieta sana, il consumo di alimenti con calorie vuote dovrebbe sicuramente essere limitato.

Molto ricchi di principi nutritivi risultano invece essere cibi come le verdure, la frutta secca, la frutta e quelli contenenti farina integrale. Con essi, il corpo si nutre di vitamine, minerali, oligoelementi, fibre e fitonutrienti, e risulta perciò essere nelle condizioni più adatte per prevenire l'insorgere di malattie legate alla nutrizione.