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

Attenzione al malassorbimento del fruttosio!

Lun 20/02/2017 - 12:36

La rubrica del Centro Tutela Consumatori Utenti sulle intolleranze alimentari

Il fruttosio è il protagonista del quarto articolo della rubrica del Centro Consumatori Utenti sulle intolleranze alimentari. Il malassorbimento di questo composto chimico organico, causato da un malfunzionamento del sistema di trasporto situato nell'intestino, non ne consente la corretta assimilazione.

Il fruttosio è uno zucchero semplice, contenuto nella maggior parte dei frutti e delle verdure, nel miele e nello zucchero industriale, in quanto componente del saccarosio.

Un malfunzionamento nel sistema di trasporto dell'intestino

Sono dei trasportatori, chiamati GLUT-5, a veicolare il fruttosio all'interno dell'intestino. In caso di malassorbimento, sono proprio questi a non funzionare correttamente, impedendo la corretta assimilazione del composto chimico. Questo, non trasportato, rimane nell'intestino crasso, dove dei batteri lo trasformano in gas (idrogeno, anidride carbonica) e acidi organici. Se da una parte l'anidride carbonica porta a flatulenza, dall'altra gli acidi organici trattengono l'acqua nell'intestino, provocando diarrea. I sintomi si manifestano spesso solo con ritardo rispetto al momento in cui gli alimenti in questione vengono ingeriti.

È possibile verificare indirettamente se si soffre di intolleranza al fruttosio effettuando un test respiratorio, che consente di misurare l'anidride carbonica prodotta dai batteri e contenuta nell'aria espirata.

L'alimentazione in caso di intolleranza al fruttosio

Tra il 30 e il 40% degli abitanti dell'Europa centrale soffrono di malassorbimento del fruttosio. Dopo la diagnosi, per un certo periodo si dovrebbe rinunciare completamente a questo zucchero (fase di carenza), in seguito si può, ed è raccomandabile, iniziare nuovamente a mangiare frutta e verdura.

L'eventuale ripresentarsi dei sintomi è infatti efficacemente evitabile attraverso un'accurata scelta del cibo. A tal fine, è utile verificare individualmente, con cautela, quale sia la quantità di fruttosio digeribile.

Sono da ritenersi **digeribili** alcuni frutti ricchi di glucosio, come la banana, il mandarino, il pompelmo, l'ananas, la papaia e il litchi, così come anche verdure quali le patate, i piselli, le bietole, il cavolfiore, gli spinaci, i broccoli, l'insalata, i cetrioli, il sedano, la zucca, le zucchine e i pomodori.
È proprio il glucosio contenuto in questi alimenti a renderli più facilmente assimilabili, riducendo la difficoltà con cui il fruttosio viene assorbito. Inoltre, anche accompagnando la frutta a grassi ed albume, ad esempio al quark, la si rende decisamente più digeribile. Infine, lo zucchero industriale, composto da glucosio e fruttosio, può essere utilizzato in piccole dosi nei dolci.

Da evitare sono invece quei frutti con un elevato contenuto di fruttosio, insieme ad alcuni derivati della frutta. Tra questi sono da considerarsi la mela, la pera, l'uva, la prugna, l'albicocca, la pesca, la frutta secca, la marmellata e le conserve. Per quanto riguarda le verdure, è preferibile astenersi dall'assunzione di carciofi, finocchietto, cavolo cappuccio e cavolo rosso, crauti, cipolle, porri e peperoni. Allo stesso modo risultano essere problematici anche i dolcificanti come il miele e lo sciroppo di mais, insieme a succhi di frutta, vino, spumante, birra, bevande gassate e tè alla frutta. Infine, è importante essere cauti anche con il sorbitolo (E 420), un dolcificante, che accentua i sintomi del malassorbimento. Tale prodotto viene spesso utilizzato per prodotti ipocalorici e per diabetici.

Nel prossimo ed ultimo articolo della rubrica del Centro Tutela Consumatori Utenti sulle intolleranze alimentari ci occuperemo di celiachia.