

---

## Attenzione ai succhi di frutta

**Autore:** Luigia Coletta

**Fonte:** Città Nuova

**Quest'anno i 66 mila pediatri dell'American Academy of Pediatrics mi hanno spiazzato con le loro raccomandazioni. Questi succhi, come pure il tè freddo, oltre a non offrire alcun beneficio nutrizionale, fanno assorbire molti più zuccheri rispetto alla frutta**

Spesso somministravo ai miei due pargoli succhi di frutta per velocizzare il momento del fine pasto o della merenda, come dire: un succo al posto di una mela o una pera. Ma era un gesto compiuto in buona fede, un buon compromesso, secondo me, tra un frutto fresco e una merendina da supermercato. E invece quest'anno i 66 mila pediatri dell'American Academy of Pediatrics mi hanno spiazzato con le loro raccomandazioni. Questi succhi, come pure il tè freddo, oltre a non offrire alcun beneficio nutrizionale, fanno assorbire molti più zuccheri rispetto alla frutta, con le conseguenze che questo comporta. Quindi ho pensato: un buon frullato non si nega a nessuno. Ho letto, infatti, che così la fibra della frutta, che permette un più lento assorbimento degli zuccheri, non si perde; e poi mi godo le faccine sorprese dei bimbi davanti alla magia operata da un frullatore!