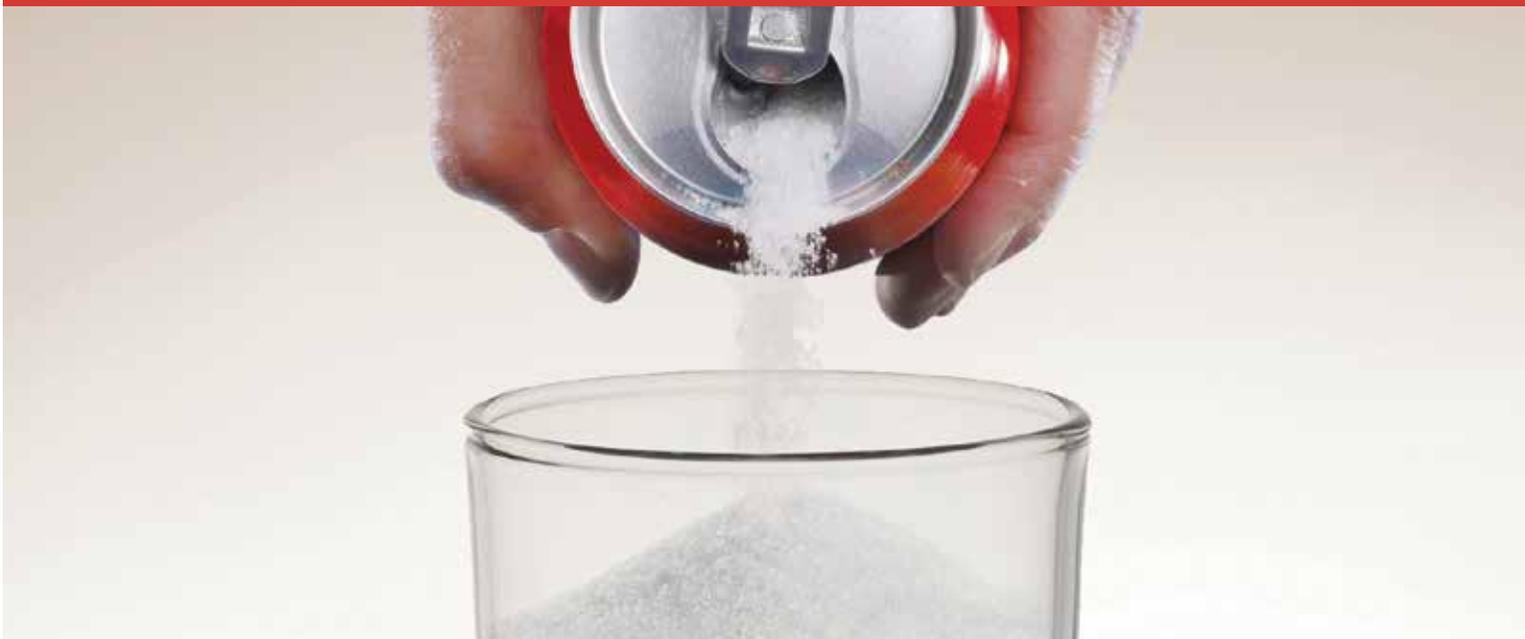


Bevande zuccherate



Bevande zuccherate

- Le bevande zuccherate sono bevande con zuccheri aggiunti, come le bevande gassate, i tè zuccherati, le bevande energetiche e per sportivi o i succhi di frutta.
- Le bevande zuccherate sono ricche di calorie vuote e hanno un valore nutrizionale inesistente o scarso.
- Una bevanda gassata da 60 cl (20 once) può contenere oltre 70 grammi di zucchero aggiunto, ovvero oltre 250 calorie vuote.

Anche le bevande seguenti sono ricche di calorie:

- Bevande con miscele di caffè
- Smoothie
- Milkshake
- Cioccolata calda



Bevande zuccherate e rischi per la salute

Bere bevande zuccherate può causare diabete di tipo 2, malattie cardiache, carie e aumento di peso. L'eccesso di peso è collegato alla pressione alta, ad alcune forme di tumore e ad altri problemi di salute.



Diabete di tipo 2: malattia grave che influisce sul modo in cui il corpo utilizza lo zucchero. In assenza di cure, può provocare altri problemi di salute.



Ipertensione: la forza del sangue che circola attraverso i vasi sanguigni è troppo elevata. La pressione alta aumenta il rischio di cardiopatie e ictus.



Cardiopatia: malattia che influisce sul flusso sanguigno verso il cuore. Le cardiopatie e gli ictus figurano tra le principali cause di morte nella Città di New York.

Rapporto sulla Salute

Visita il sito nyc.gov/health per accedere ai rapporti sulla salute.
Chiama il **311** per ordinare una copia gratuita.

Pubblicità a favore delle bevande zuccherate

Per convincere adulti e bambini ad acquistare bevande zuccherate, le aziende produttrici di bevande:



Spendono centinaia di milioni di dollari per la pubblicità di bevande zuccherate



Utilizzano i social media, mascotte dei cartoni animati, giocattoli e omaggi per vendere i prodotti



Si servono di film, show TV e personaggi famosi per promuovere i prodotti

Lo scopo delle aziende produttrici di bevande è farti credere che non ci sia niente di male nel consumare bevande zuccherate, se si fa esercizio fisico e si mangia in modo sano. Ma **anche una sola bevanda zuccherata può farti superare il limite giornaliero raccomandato di calorie provenienti da zuccheri aggiunti.**

Consigli per una vita più sana



Evita le bevande zuccherate e non servirle ai bambini.



Se non puoi fare a meno di una bevanda zuccherata, scegli la misura più piccola così ingerirai meno calorie vuote.



Controlla le etichette nutrizionali ed evita le bevande con zuccheri aggiunti quali sciroppo di mais, succo di canna evaporato, miele o melassa.



Invece di bere una bevanda zuccherata:

- Bevi acqua o seltz e aggiungi frutta, verdure o erbe aromatiche per insaporire.
- Mangia frutta intera invece di bere succhi.
- Chiedi caffè e tè senza zucchero.

Risorse

Contatti



@nychealthy



nychealth



@nychealthy

Per saperne di più

Visita il sito nyc.gov/health e cerca **sugary drinks** (bevande zuccherate)

Ricevi i rapporti sulla salute più recenti

Email healthbulletins@health.nyc.gov



Visita il sito nyc.gov/health/pubs per consultare nella tua lingua il rapporto sulla salute e altri materiali. Avete diritto a ricevere assistenza nella vostra lingua. Servizi offerti gratuitamente presso tutti gli uffici e i centri di cura del Dipartimento di Salute della Città di New York.