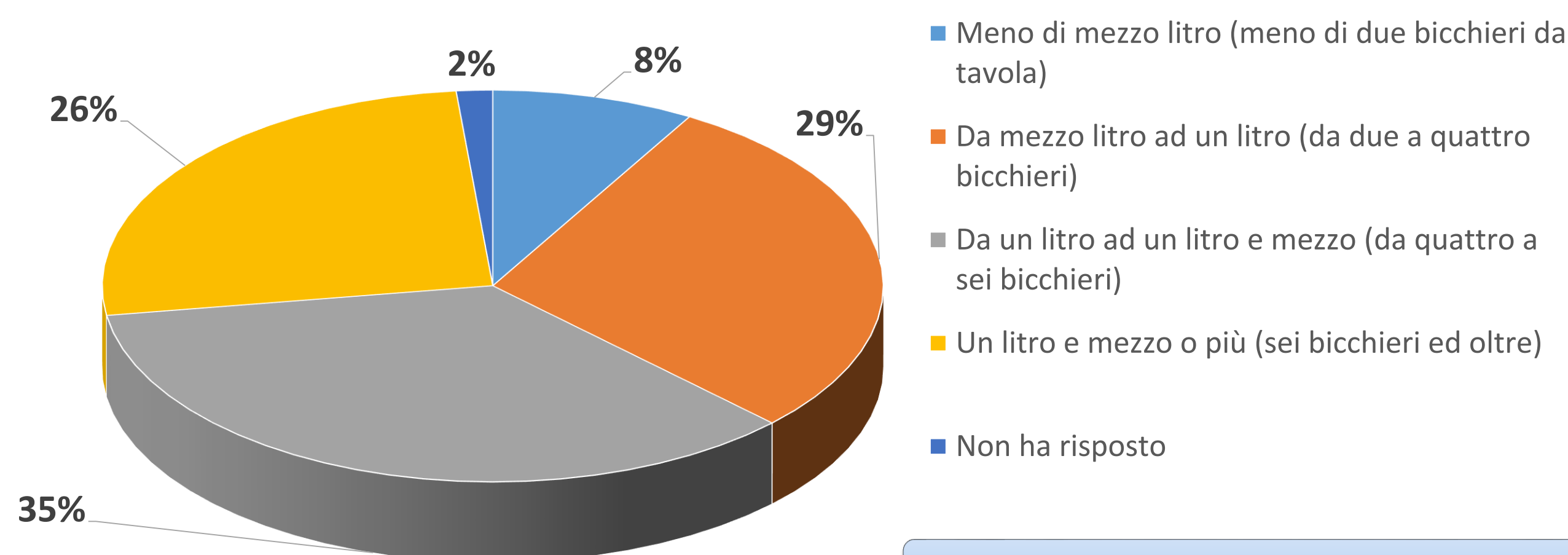


ACQUA, SOFT DRINK E DOLCIFICANTI

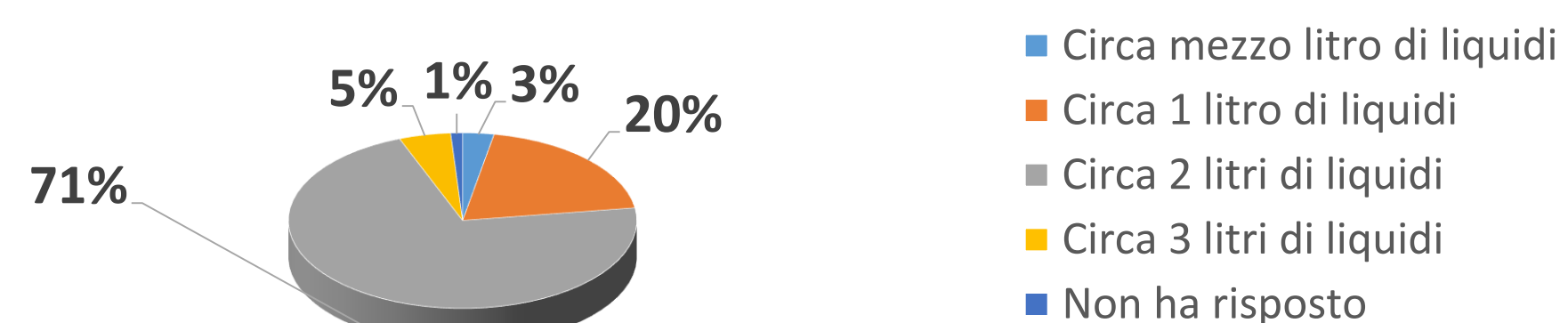
Quanti liquidi beve nella giornata?



ACQUA

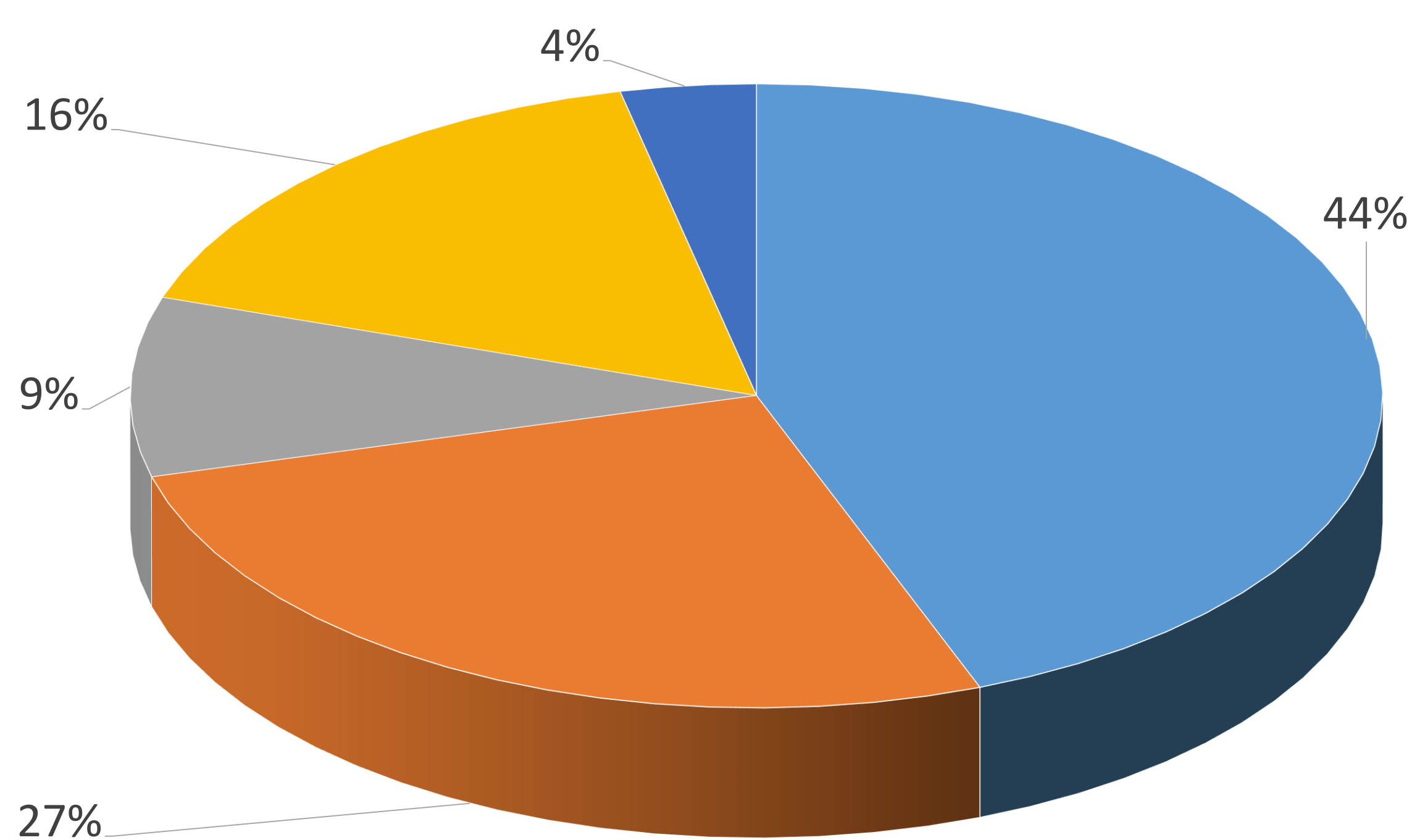
Solo il 26% degli intervistati supera il litro e mezzo di acqua al giorno.

Quanto si dovrebbe bere al giorno ?



Circa un quarto degli intervistati ritiene erroneamente che un litro di acqua al giorno sia sufficiente.

Come si comporta con gli zuccheri?



Ne uso pochi o pochissimi, il gusto dolce non mi piace

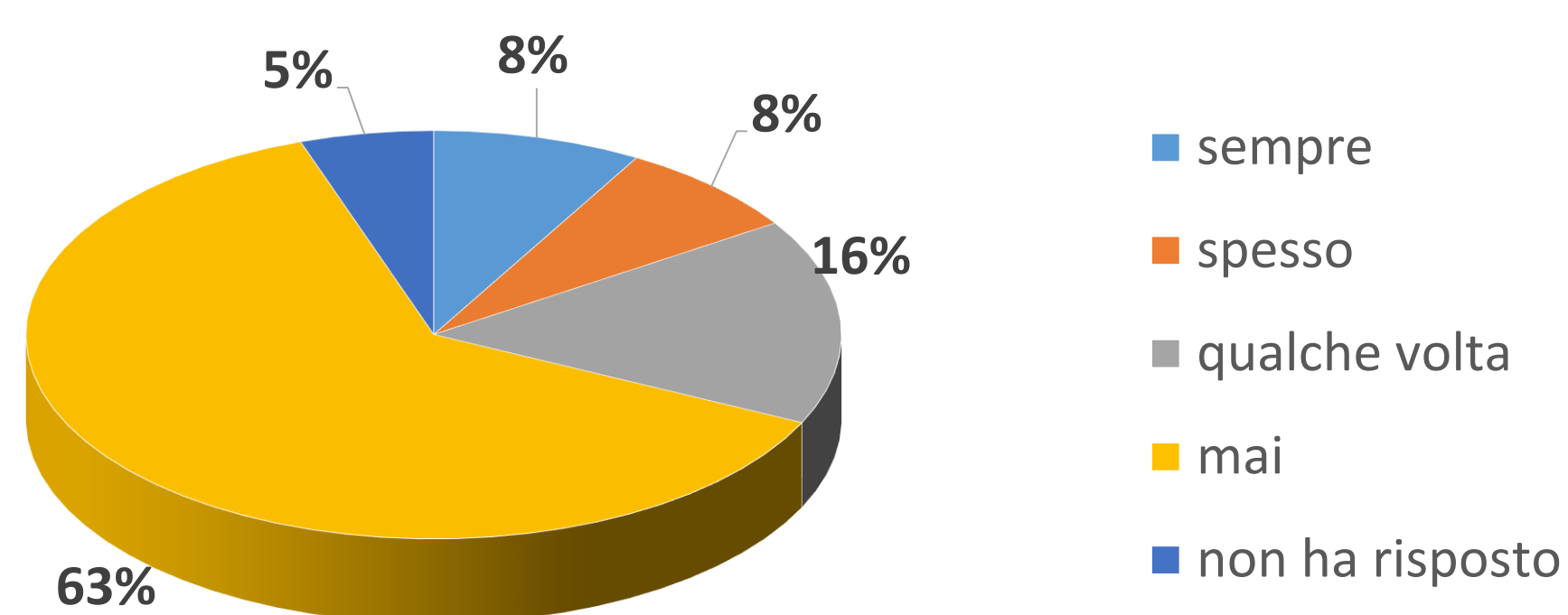
Consumo soprattutto dolci (torte, brioches, caramelle o cioccolatini)

Mi piace consumare bevande zuccherate

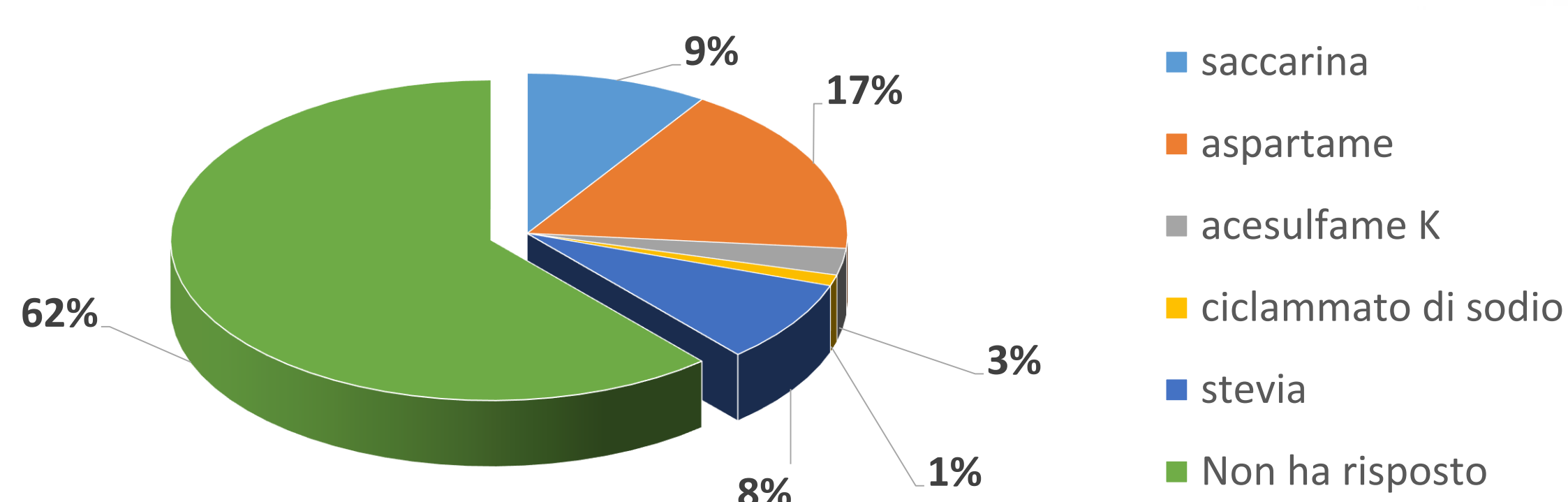
Cerco di sostituirli, se posso, con dolcificanti

Non ha risposto

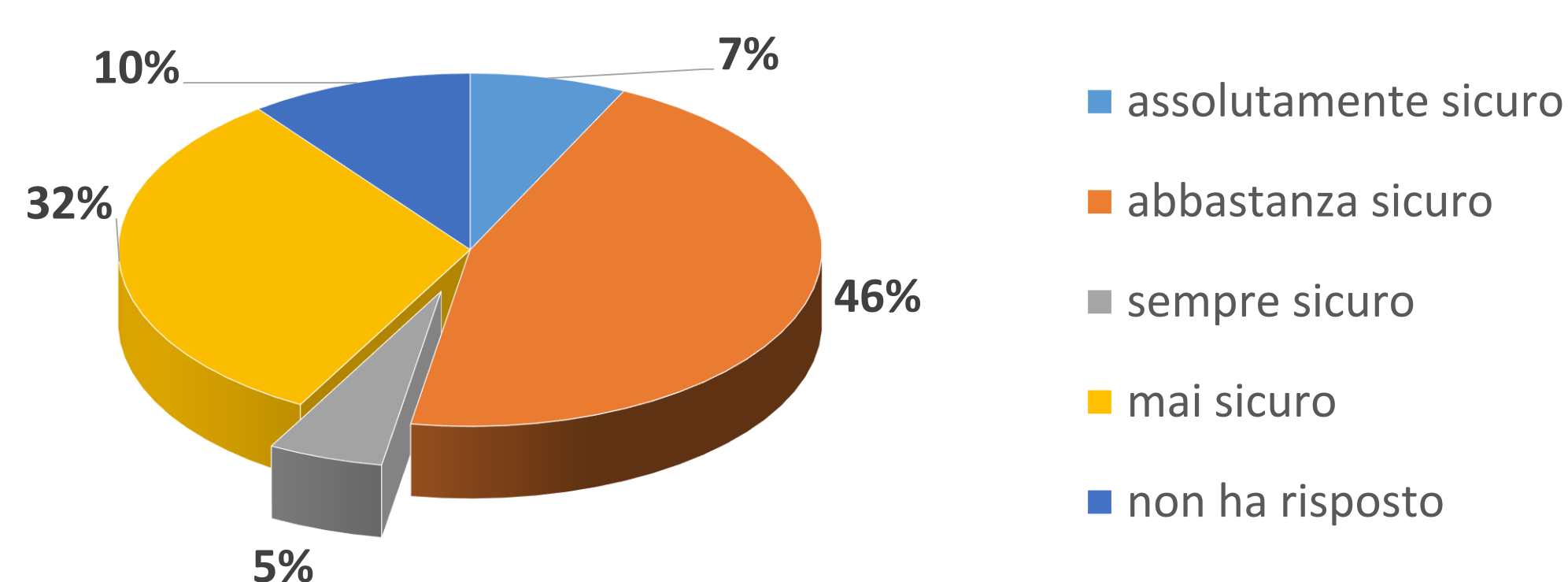
Utilizza un edulcorante a basso contenuto calorico?



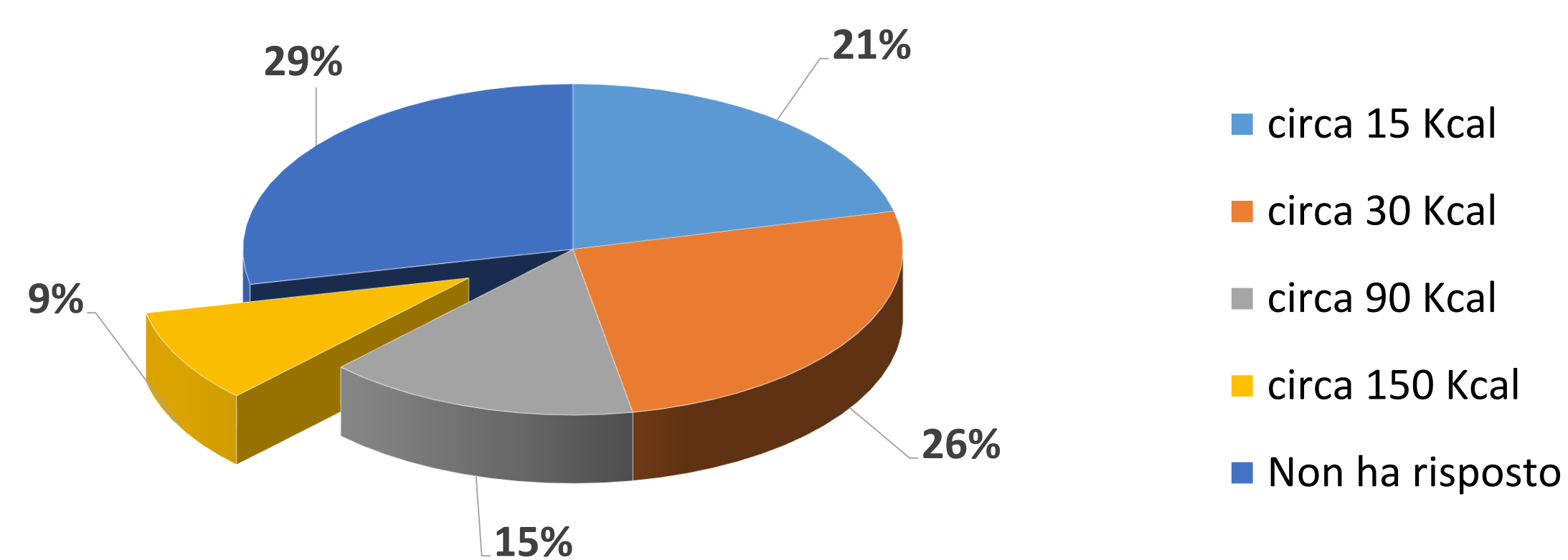
Quale usa abitualmente?



Pensa che quelli normalmente in commercio in Italia siano sicuri?



Quante calorie si risparmiano utilizzando edulcorante nelle bevande?



Il 32% degli intervistati utilizza edulcorante anche se occasionalmente, ritenendo che sia una strategia per ridurre l'apporto calorico giornaliero. L'aspartame rimane uno dei dolcificanti più conosciuti, il dato positivo è che anche dolcificanti naturali come stevia vengono utilizzati abitualmente dall'8% degli intervistati.

Il dato sulla sicurezza degli edulcoranti in commercio in Italia evidenzia che la popolazione andrebbe rassicurata sul fatto che tutto quello che è in commercio è nutrizionalmente sicuro. La sicurezza è comunque sempre garantita dai dosaggi raccomandati.

Una buona informazione sarebbe auspicabile anche per ridurre l'apporto calorico con i «soft drink». Infatti, dall'indagine emerge che poche persone conoscono il valore calorico delle bevande zuccherate (9%).