

RMIC8CT007 - A673520 - REGISTRO PROTOCOLLO - 0007984 - 17/11/2025 - I.8 - E

- **Oggetto:** ASL Roma 2: Settimana mondiale per la riduzione consapevole del consumo di zucchero 2025 - WASSH
- **Data ricezione email:** 17/11/2025 15:06
- **Mittenti:** scuolasalute@aslroma2.it - Gest. doc. - Email: scuolasalute@aslroma2.it
- **Indirizzi nel campo email 'A':**
- **Indirizzi nel campo email 'CC':**
- **Indirizzo nel campo 'Rispondi A':** Scuola Salute <scuolasalute@aslroma2.it>

Allegati

File originale	Bacheca digitale? Far firmare a	Firmato da	File firmato	File segnato
Contenuto di zucchero nelle bevande.pdf	SI		NO	NO
Conosci l'etichetta.pdf	SI		NO	NO
Poster Sugar awareness week 2025.pdf	SI		NO	NO
Consigli per l'assunzione di zucchero.pdf	SI		NO	NO

Testo email

Gentili Dirigenti/Docenti,

anche quest'anno, dal **17 al 23 novembre**, si svolgerà la campagna denominata "[Sugar Awareness Week](#)", il cui obiettivo è la sensibilizzazione sui rischi per la salute associati a un eccesso di zucchero nella nostra dieta e la promozione di interventi che possano migliorare il nostro ambiente alimentare.

In questa settimana si mirerà ad aumentare la consapevolezza sullo zucchero utilizzando come slogan "[Diamo un taglio alle chiacchiere: ciò che vedi non è ciò che mangi](#)", per sottolineare quanto le informazioni di marketing possano creare un fuorviante effetto "salutare", portando a sopravvalutare i benefici di alcuni prodotti. (vedi *poster della campagna mondiale 2025*).

La domanda fondamentale che dovremmo sempre porci di fronte a una campagna di marketing è: "*I prodotti sono davvero così sani come sembrano?*", ed è per questo che l'invito per celebrare la settimana della consapevolezza sullo zucchero è quello di imparare a leggere le etichette: solo così potremo davvero conoscere quello che stiamo mangiando (vedi "*conosci l'etichetta*").

Cogliamo l'occasione per ricordare che l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) consiglia di non superare il 10% delle calorie totali giornaliere come consumo di zuccheri liberi, che corrisponde a 10 cucchiaini (circa 50 grammi) per una dieta da 2000 calorie. Tuttavia, per un beneficio ancora maggiore per la salute, l'OMS raccomanda di limitare questa soglia al 5%, pari a 5 cucchiaini (circa 25 grammi).

Superare i limiti giornalieri raccomandati di zucchero (come avviene facilmente assumendo quotidianamente bibite gassate e zuccherate) aumenta il rischio di problemi di salute permanenti, come obesità, diabete di tipo 2 e carie (vedi "*contenuto di zucchero nelle bevande*"). Ecco perché la prevenzione dovrebbe iniziare sin da piccolissimi, evitando zuccheri aggiunti fino a 2 anni e successivamente limitandone le quantità assunte in età infantile.

Anche le linee guida italiane per una sana alimentazione forniscono utili indicazioni da mettere in pratica tutti i giorni (vedi "*consigli per l'assunzione di zucchero*").

Cordiali saluti

Equipe Scuole che Promuovono Salute