

*Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca*

**ESAME DI STATO DI ISTRUZIONE SECONDARIA SUPERIORE**

**Indirizzo:** IPPD – SERVIZI PER L'ENOGASTRONOMIA E L'OSPITALITÀ ALBERGHIERA

ARTICOLAZIONE: ENOGASTRONOMIA

OPZIONE PRODOTTI DOLCIARI ARTIGIANALI ED INDUSTRIALI

**Tema di:** SCIENZA E CULTURA DELL'ALIMENTAZIONE, ANALISI E CONTROLLI  
MICROBIOLOGICI DEI PRODOTTI ALIMENTARI e

LABORATORIO DI SERVIZI ENOGASTRONOMICI – SETTORE PASTICCERIA

DOCUMENTO

**LINEE GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE ITALIANA**

**4. Zuccheri, dolci e bevande zuccherate: nei giusti limiti**

“Il sapore dolce è legato ad una serie di sostanze sia naturali che artificiali. Quelle naturali appartengono per lo più alla categoria dei carboidrati semplici o zuccheri (i carboidrati complessi, come l'amido, sono privi di sapore dolce). Quelle artificiali sono rappresentate da molecole di diversa natura chimica. Nell'alimentazione abituale le fonti più importanti di zuccheri sono gli alimenti e le bevande dolci. Lo zucchero comune (saccarosio) si ricava per estrazione sia dalla barbabietola che dalla canna da zucchero, che ne rappresentano le fonti più ricche. È presente naturalmente nella frutta matura e nel miele, che contengono anche fruttosio e glucosio. Il latte contiene un altro zucchero, il lattosio. Il maltosio è uno zucchero presente in piccole quantità nei cereali; si può inoltre formare dall'amido per processi di idrolisi, fermentazione e digestione.

Gli zuccheri sono facilmente assorbiti ed utilizzati, sia pure con diversa rapidità. Il consumo di zuccheri, specialmente se assunti da soli, provoca quindi in tempi brevi un rapido innalzamento della glicemia (ossia della concentrazione di glucosio nel sangue) che tende poi a ritornare al valore iniziale (curva glicemica) entro un periodo più o meno lungo.

E' questo “rialzo glicemico” il meccanismo che compensa la sensazione di stanchezza fisica e mentale e il senso di fame che si avvertono lontano dai pasti o in tutte quelle situazioni in cui si ha una ipoglicemia o “calo degli zuccheri”. Esso è però un evento svantaggioso per chi, come i soggetti diabetici, ha difficoltà ad utilizzare il glucosio a livello cellulare. Tuttavia anche nelle diete di soggetti diabetici è possibile includere gli zuccheri e i dolci, purché consumati in quantità controllate e nell'ambito di un pasto, ossia accompagnati da altri alimenti e soprattutto da fibra alimentare che ne rallentino l'assorbimento, evitando così la comparsa di picchi glicemici troppo elevati.

Gli zuccheri semplici possono essere consumati come fonti di energia per l'organismo, nei limiti del 10-15% dell'apporto calorico giornaliero (corrispondenti, per una dieta media di 2100 calorie, a 56-84 grammi). Particolare attenzione va fatta nei casi di diabete o in quelli di intolleranza (piuttosto diffusa quella al lattosio).

[...]

Fra gli alimenti dolci occorre fare una distinzione. Alcuni (prodotti da forno) apportano insieme agli zuccheri anche carboidrati complessi (amido) e altri nutrienti. Altri, invece, sono costituiti prevalentemente da saccarosio e/o da grassi (caramelle, barrette, cioccolata, ecc.). Per appagare il desiderio del sapore dolce è preferibile perciò consumare i primi. Il loro uso va comunque attentamente controllato nel quadro della dieta complessiva giornaliera, tenendo conto del loro apporto calorico e nutritivo.

[...]

## *Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca*

*Come comportarsi:*

- Modera il consumo di alimenti e bevande dolci nella giornata, per non superare la quantità di zuccheri consentita.
- Tra i dolci preferisci i prodotti da forno della tradizione italiana, che contengono meno grasso e zucchero e più amido, come ad esempio biscotti, torte non farcite, ecc.
- Utilizza in quantità controllata i prodotti dolci da spalmare sul pane o sulle fette biscottate (quali marmellate, confetture di frutta, miele e creme)
- Limita il consumo di prodotti che contengono molto saccarosio, e specialmente di quelli che si attaccano ai denti, come caramelle morbide, torroni, ecc. Lavati comunque i denti dopo il loro consumo.
- Se vuoi consumare alimenti e bevande dolci ipocalorici dolcificati con edulcoranti sostitutivi, leggi sull'etichetta il tipo di edulcorante usato e le avvertenze da seguire”.

(Fonte: *Linee guida per una sana alimentazione italiana, revisione 2003*, in:  
[http://www.salute.gov.it/imgs/C\\_17\\_pubblicazioni\\_652\\_allegato.pdf](http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_652_allegato.pdf))

Al candidato si chiede di sviluppare l'elaborato, attenendosi alle seguenti indicazioni:

- a) Con riferimento alla comprensione del documento introduttivo, utile a raccogliere informazioni e stimoli alla riflessione, il candidato risponda ai seguenti quesiti:
  - Le “*Linee Guida per una sana alimentazione italiana*” considerano di grande rilevanza l'esperienza del “*sapore dolce*” nell'alimentazione e la collegano a sostanze naturali e artificiali. Riferisci almeno 4 fonti di glucidi, due per la preparazione di prodotti dolciari, due per l'alimentazione in generale.
  - Il documento fornisce una spiegazione dell'aumento della glicemia. Riporta la spiegazione che daresti a un tuo amico se ti chiedesse il significato del termine “glicemia” e dei fattori che ne determinano un rapido aumento.
  - Nella Linea guida viene suggerito di preferire “*i prodotti da forno. della tradizione italiana*”. Per quali ragioni?
- b) Con riferimento alla produzione di un testo, il candidato, utilizzando le conoscenze acquisite nel corso degli studi, esponga le caratteristiche principali del diabete.
- c) Con riferimento alla padronanza delle conoscenze fondamentali e delle competenze tecnico – professionali conseguite, il candidato predisponga almeno due prodotti dolciari per la prima colazione di un ragazzo della sua età. Chiarisca le ragioni delle scelte operate, la selezione delle materie prime, le tecniche di allestimento dei prodotti e formuli raccomandazioni per soggetti affetti da un'allergia o intolleranza alimentare, a sua scelta.
- d) Il candidato, facendo anche riferimento alle attività laboratoriali o alle esperienze extra-scolastiche in contesti operativi, suggerisca almeno una innovazione per un dolce tipico della Regione di appartenenza.

---

Durata massima della prova – prima parte: 4 ore.

La prova si compone di due parti. La prima è riportata nel presente documento ed è predisposta dal MIUR mentre la seconda è predisposta dalla Commissione d'esame in coerenza con le specificità del Piano dell'offerta formativa dell'istituzione scolastica e della dotazione tecnologica e laboratoriale d'istituto.

È consentito l'uso del dizionario della lingua italiana.

È consentito l'uso del dizionario bilingue (italiano-lingua del paese di provenienza) per i candidati di madrelingua non italiana.