

# Nutriti con una dieta bilanciata e dal basso contenuto di zuccheri

**DATO DI FATTO:** Mangiare eccessive  
quantità di zuccheri attraverso snack,  
cibi lavorati e bevande non solo causa  
carie, ma è anche un fattore di rischio  
per obesità e diabete.



# COSA PUOI FARE

**Nutriti con una dieta bilanciata, dal basso contenuto di zuccheri e con molta frutta e verdura.**

**Gli adulti non dovrebbero consumare più di sei cucchiaini di zucchero al giorno, i bambini non più di tre.**

- Fai attenzione agli zuccheri aggiunti ai cibi e alle bevande.
- Controlla quanto zucchero usi quando prepari i tuoi pasti.
- Evita le calorie “vuote”. Bevande zuccherine, come succo, bibite energetiche e frizzanti sono una fonte importante di calorie “vuote”, che contengono alti livelli di energia e nessun valore nutriente.
- Non mangiare snack zuccherati tra i pasti. Consumare zucchero nell’arco della giornata aumenta il rischio di carie.
- Fai dell’acqua la tua bevanda principale. Consumare regolarmente bibite zuccherine (quasi una lattina al giorno) non è solo un danno per la tua bocca, ma aumenta il rischio di sviluppare il diabete di tipo 2.

**Prenditi cura della tua salute orale per la tua felicità e il tuo benessere**

