

ZUCCHERO

La sostanza

In natura, la maggior parte dei beni zuccherati sono commestibili, mentre i prodotti amari sono spesso tossici.

Ciononostante, lo zucchero raffinato, estratto sia dalla canna da zucchero che dalla barbabietola da zucchero, contiene saccarosio. Questa sostanza, ricca di calorie, ma povera di vitamine, minerali ed oligo-elementi, consuma i minerali presenti nell'organismo per poter essere metabolizzata. Il saccarosio ha quindi un effetto demineralizzante sull'organismo diminuendo al contempo l'efficacia dei globuli bianchi e causando degli scompensi nel sistema immunitario.

Lo zucchero raffinato è presente in tutti gli alimenti dolci (dessert, pasticcini, biscotti, gelati), ma anche nelle bevande alcoliche e gasate (un litro di Coca-Cola contiene circa il 22% di zucchero raffinato) così come nella maggior parte dei conservati e dei piatti pronti.

Gli effetti

Sul piano alimentare, lo zucchero raffinato non ha alcuna utilità per l'organismo umano: si tratta di un semplice dolcificante. Il consumo di questa sostanza dovrebbe essere limitato per i bambini (così come per gli adulti) onde evitare che lo zucchero prenda il posto di altri elementi nutritivi. Esiste infatti una forte correlazione tra il consumo di bevande zuccherate durante l'infanzia e quello di alimenti con forti concentrazioni di zucchero durante i seguenti momenti della vita.

Se assunto in quantità moderate, lo zucchero non influisce sul comportamento e le capacità cognitive dei bambini. Ma attenzione! Alcuni alimenti e certe bevande ricche di zucchero (cioccolato, bibite, gelati...) contengono anche della caffeina che, in caso di abuso, può rendere i bambini iperattivi in ragione degli effetti stimolanti di questa sostanza.

Rischi e effetti secondari

Sulla base di un vasto campione di pubblicazioni scientifiche, sono state recensite 75 patologie legate ad un consumo smisurato di zucchero. Tra queste possiamo elencare in ordine d'importanza decrescente: disturbi cardio-vascolari dovuti all'accesso di "cattivo" colesterolo nel sangue; diabete e obesità; insufficienze immunitarie; allergie; demineralizzazione e tendenze reumatiche; calcoli renali e biliari; carie dentali e problemi gengivali.

L'abuso di zucchero è frequente ma è la forma di tossicomania meno discussa in assoluto. Ciononostante, questa dipendenza è micidiale: diabete, ipoglicemia, disturbi del sistema immunitario, osteoporosi, demineralizzazione, obesità (bulemica), colesterolo elevato, arteriosclerosi, politossicomania. Dopo alcol e tabacco, lo zucchero occupa la terza posizione nel palmarès delle abitudini nocive all'organismo umano. Mangiare zucchero produce una breve sensazione di euforia che soddisfa un'assenza. Questa sensazione positiva è rapidamente seguita da una fase di depressione e di colpevolezza. Questa "zucchero-mania" è una vera e propria dipendenza psicologica e fisica che si sviluppa generalmente durante l'infanzia e si traduce spesso durante l'età adulta in nel consumo di altre sostanze (caffè, alcol, tabacco, ecc.)

Safer use

Le due principali conseguenze di un regime ricco di zuccheri sono il diabete e l'obesità: questi due problemi, le cui conseguenze sanitarie sono piuttosto rilevanti, sono più semplici da prevenire che da curare! Per prevenirli quattro regole d'oro s'impongono per restare in buona salute:

- Elimina dalla tua dieta lo zucchero bianco raffinato! Scegli lo zucchero di canna scuro, il miele o lo sciroppo d'acero. Abituati a zuccherare sempre meno gli alimenti in modo da allenare la sensibilità delle papille gustative eliminando progressivamente la zucchero dalla tua dieta. Sostituisci lo zucchero con la dolcezza di vivere in armonia con gli altri e con te stesso.
- Al di fuori dei pasti bevi solo dell'acqua e non bibite gassate o bevande alcoliche.
- Lavati coscienziosamente i denti dopo ogni pasto.
- Evita la sedentarietà. Con meno esercizio fisico fai, con più i glucidi contenuti nello zucchero si trasformano in grassi. Ma attenzione: la regolarità conta di più della quantità. Camminare rapidamente per 20 minuti al giorno è più efficace del jogging sfrenato della domenica mattina!
- Riduci il consumo di stimolanti come tabacco, caffè e tè, soprattutto fuori dai pasti.
- Impara a gestire al meglio le situazioni di stress.
- Evita un consumo ossessivo per far fronte a delle situazioni di ansietà o di disagio.