

LO ZUCCHERO: È il nostro nuovo nemico?



CELINE CLAIRE



NOME DELL'AUTRICE DEL LIBRO: CELINE CLAIRE

TRADUTTRICE DEL LIBRO: ALEXANDRA OLIVIERI

©CELINE CLAIRE 2022

LO ZUCCHERO: È IL NOSTRO NUOVO NEMICO?

È un fatto risaputo che i governi di tutto il mondo stiano introducendo misure per ridurre il consumo di zucchero. Vengono approvate tasse sulle bevande e sulle merendine contenenti zucchero che ne vietano la vendita nelle scuole e sono disponibili più programmi per il trattamento della dipendenza da zucchero. Ma come stanno veramente le cose? Lo zucchero è il nostro nuovo nemico?

Le diverse tipologie di zucchero

Per secoli, le foglie di coca allo stato naturale vennero masticate dalla gente e anche usate nella preparazione del tè. Tutto ciò era normale e non c'erano motivi di preoccupazione. Ma poi tali foglie furono raffinate a tal punto da essere trasformate in una droga che crea dipendenza: la cocaina.

Anche gli innocui fiori di papavero subirono la stessa sorte. Un tempo, si usavano per la preparazione di infusi sicuri ed efficaci che venivano bevuti spesso per i loro effetti rilassanti e analgesici. Tuttavia, questi fiori divennero un oppiaceo potente, pericoloso che creava dipendenza, a causa dell'eccessiva raffinazione.

All'inizio, lo zucchero si ottiene dalla canna da zucchero, una pianta salutare formata da culmi. Se la canna da zucchero viene consumata al naturale, anche se se ne mangia tanta, non fa star male. Ma se è super concentrata e raffinata diventa come una droga. Infatti, sono stati eseguiti degli esperimenti coi topi da laboratorio e questi hanno preferito lo zucchero come droga rispetto alla cocaina.

È importante sapere che ci sono diverse tipologie di zucchero, alcune naturali e altre che sono talmente raffinate, da non essere più naturali.

Tra le diverse tipologie di zucchero troviamo:

- **Fruttosio:** non facciamoci ingannare dalla parola. Sebbene il fruttosio sia ricavato dalla frutta, è stato sottoposto alla raffinazione, il che lo rende una tipologia di zucchero ad alta concentrazione. Questo tipo di fruttosio, in realtà, dovrebbe essere chiamato “fruttosio industriale”. Il fruttosio contenuto nella frutta non fa male e non dovrebbe mancare nella nostra alimentazione. Una volta raffinato, però, diventa totalmente un'altra cosa e provoca diversi problemi di salute.
- **Glucosio:** questo zucchero si trova nel sangue. Il nostro corpo lo ricava dai carboidrati, dalla frutta e dalla verdura, in particolare, in quelle ricche di amido. È uno dei medicinali più importanti ed è ampiamente disponibile in natura. Fornisce quasi tutta l'energia al cervello, è cruciale per la salute metabolica, per la respirazione e altro ancora. Se volete essere in grado di pensare con lucidità, è necessario assumere la giusta quantità di glucosio. Quest'ultimo viene prodotto industrialmente, usando piante contenenti amido come il mais, il riso, il frumento e altri ingredienti.
- **Lattosio:** è contenuto nel latte ed è composto da galattosio e glucosio. A livello industriale, è prodotto come sottoprodotto dell'industria lattiero-casearia. La maggior parte degli esseri umani produce lattasi che facilita la digestione di questo tipo di zucchero fino all'età adulta. Alcune persone, però, soprattutto dell'Asia orientale e sudorientale e di certe zone dell'Africa, non sono in grado di digerire adeguatamente tale tipo di zucchero in età adulta.
- **Maltosio:** è lo zucchero che si trova nel processo di germinazione, quando i semi rompono i loro depositi di

amido per germogliare e per crescere. Esso può provocare molte intolleranze, un aumento di peso, calcoli renali e altro ancora. Ciononostante, al suo stato naturale il maltosio è salutare (tranne per coloro che soffrono di celiachia), come quello contenuto nelle patate dolci, nella soia, nell'orzo e nel frumento.

- **Saccarosio:** tale zucchero deriva dalla canna e dalle barbabietole. La raffinazione moderna può farlo assomigliare allo zucchero da tavola. Prima di essere trasformato, porta molti benefici alla salute, vitamine e minerali. Il miele è per lo più composto da fruttosio e glucosio e contiene tracce di saccarosio.

Come potete vedere, la maggior parte degli zuccheri inizia in uno stato molto naturale e non fa male, finché questi non sono sottoposti a un'eccessiva raffinazione. È quest'ultima che causa problemi, dato che trasforma gli zuccheri naturali in sostanze stupefacenti che creano forte dipendenza.

13 ragioni per cui lo zucchero fa male

Diamo un'occhiata alle tante ragioni per cui si ritiene che lo zucchero nuoccia alla salute. Alcuni sostengono che sia una delle cose peggiori che possiamo introdurre nel nostro organismo, che sia persino peggio dei grassi.

1. **Sistema immunitario:** se consumate troppi zuccheri raffinati, questo può ridurre la capacità dell'organismo di sconfiggere i germi. Non ci vuole neanche molto, bastano due bibite gassate per far sì che il nostro organismo perda la capacità di combattere il virus dell'influenza e a farci ammalare. Ciò non significa che non vi dovrete vaccinare se escludete gli alimenti contenenti zucchero dalla vostra dieta, ma quando si tratta di salute, compresa quella dei

denti, se si evitano gli zuccheri aggiunti, le difese immunitarie possono aumentare significativamente.

2. **Equilibrio minerale:** se fate fatica a dormire la notte, siete costipati e avete altri problemi, un cattivo equilibrio minerale potrebbe esserne la causa. Se assumete molto zucchero, probabilmente, le vostre riserve di magnesio si stanno abbassando per smaltire tutti quegli zuccheri. Inoltre, perderete una maggiore quantità di cromo attraverso le urine se mangiate alimenti ricchi di zucchero.
3. **Disturbi comportamentali:** ogni genitore può affermare che sia lo zucchero sia la mancanza di esso possano influenzare il comportamento dei loro figli. Se un bambino ha fame e la sua glicemia è bassa, si sentirà stanco e di cattivo umore. Se invece, ha assunto una dose eccessiva di zucchero, diventerà agitato e irrequieto. Il bambino si comporterà meglio se manterrà dei livelli normali di glicemia.
4. **Calorie vuote:** lo zucchero raffinato non porta alcun beneficio alla salute. Perciò, quando mangiate cibi contenenti zucchero, introducete calorie vuote nel corpo che vi faranno aumentare di peso. Il fatto che lo zucchero sia spesso combinato con grassi e sale, rende gli effetti ancora più gravi.
5. **Una risposta elevata all'insulina:** quando si ha una corretta risposta all'insulina, le cellule rilasciano la giusta quantità di insulina. Ma, se consumate zucchero di continuo, soprattutto in quantità da "overdose", il corpo non riesce a distinguere quando rilasciare l'insulina e quando non farlo.
6. **Danni alle cellule e tessuti:** i tessuti degli occhi, dei reni, dei nervi e altri ancora, sembrano trasportare lo zucchero più a lungo rispetto ad altri organi. Ciò significa che il corpo

You've Just Finished your Free Sample

Enjoyed the preview?

Buy: <http://www.ebooks2go.com>