

Zucchero

Il nostro più dolce nemico ?

a cura del dott. Sergio Signori

● Tra le abitudini alimentari che abbiamo assorbito fin dalla più tenera età, tanto da non accorgerci nemmeno di quanto sia radicata in noi, c'è sicuramente quella di prendere zucchero. Attenzione, non sto dicendo "gli zuccheri" (pane, pasta, riso, zuccheri della frutta ecc.); intendo dire: lo zucchero, che chimicamente si chiama saccarosio. Ricavato dalla barbabietola da zucchero, viene raffinato fino a ridurlo praticamente ad una sostanza chimica costituita da due molecole legate insieme; è proprio questo a renderlo nocivo per il nostro organismo: gli altri zuccheri, quelli nominati prima, sono costituiti da molecole più complesse, che hanno un effetto completamente diverso. Un altro zucchero, che in origine era l'unico conosciuto ed usato, cioè quello ricavato dalla canna da zucchero, è tornato ad avere in

questi ultimi anni una diffusione discreta, dopo che era stato soppiantato dal precedente; anch'esso, però, viene lavorato in un modo che ne limita i vantaggi: viene cioè raffinato, cristallizzato (diventa quindi lucido e di sapore meno caratteristico, un po' più simile allo zucchero bianco).

● Il punto è che noi non mangiamo zucchero solo in quanto tale (nel caffè, tè, bevande varie) ma lo assumiamo spessissimo anche senza accorgercene; l'elenco dei cibi che lo contengono è impressionante: bibite, succhi di



frutta, cioccolata, caramelle, gelati, pasticceria, dolci casalinghi o acquistati, marmellate ma anche alimenti che non consideriamo dolci: grissini, crackers, fette biscottate, pane (molto più spesso di quanto si pensi), pasta per la pizza, salumi, cibi in scatola, cibi pronti, conserve alimentari, salse,

liquori; viene aggiunto nelle trattorie e ristoranti a molti piatti, soprattutto se contengono pomodoro “per attenuarne l’acidità”; esistono poi vere sorprese, costituite dal fatto che zucchero viene messo nei normali dentifrici (!) e pochi sanno che ne contengono una discreta quantità le sigarette. Zucchero viene messo nel miele industriale, nelle salamoie, sulla frutta secca (datteri, fichi secchi, frutta candita), nelle patatine in sacchetto ed in una miriade di altri alimenti. In conclusione, la maggior parte di noi prende zucchero varie volte al giorno, senza nemmeno pensarci.

● Che cosa provoca nel nostro organismo l’ingestione di vari grammi di zucchero ogni giorno? Contrariamente ai carboidrati più complessi, esso provoca dei picchi di aumento della glicemia (tasso di glucosio nel sangue) che richiede una potente produzione di insulina da parte del pancreas; questa provoca un rapido consumo dello zucchero, con conseguente richiesta di introdurre altri carboidrati; richiesta alla quale noi rispondiamo di norma ingerendo altro zucchero. Questo andamento “a picchi e valli” della glicemia (e della nostra energia, provate ad osservarvi bene) è un vero stress per l’organismo, che risponde con

produzione di cortisolo, il nostro cortisone endogeno. E’ noto a tutti che l’uso cronico di zucchero facilita l’insorgenza del diabete in persone a questo geneticamente predisposte; se però queste persone, invece che zucchero raffinato, assumessero per decenni zuccheri complessi (cereali integrali, frutta, verdura e legumi e come dolcificanti quelli di seguito elencati) sicuramente avremmo meno diabetici nella popolazione adulta e matura. Un’altra caratteristica dello zucchero è di essere un potente fermentante, e come tale viene infatti usato nell’industria; ecco allora che esso provoca alterazioni della flora batterica intestinale, il che apre la strada alla Candida, a diminuzione delle difese immunitarie, a fermentazioni intestinali, a ritenzione di liquidi, cellulite ecc.

● Ma vi è un altro effetto negativo dello zucchero secondo la Medicina olistica, anzi due. Una delle abitudini della moderna industria alimentare è di raffinare tutti i cibi: così facciamo con le farine, togliendo il germe (vera miniera di enzimi, vitamine, fattori di crescita) e la crusca dal frumento, per prendere poi magari integratori e fibre a parte; così facciamo con lo zucchero, raffinandolo e “cristallizzandolo”: il vero zucchero di

canna integrale grezzo (che non provoca i danni di quello raffinato) è non solo scuro ma opaco ed ha un sapore caratteristico, deciso, lievemente assomigliante alla liquirizia. Ebbene, questi alimenti divisi, scissi, di cui noi utilizziamo una parte gettandone via un'altra portano nel nostro organismo un messaggio di divisione, di separazione; in Medicina tradizionale cinese si direbbe che non c'è più equilibrio fra parte yin e parte yang dell'alimento. Infine un effetto che sorprenderà molti: gli alimenti che mangiamo e l'acqua che beviamo portano anche "informazioni" biofisiche (attenzione, non sto parlando della composizione chimica); ebbene, lo zucchero favorisce in noi pensieri poco chiari, scarsa capacità decisionale ed una affettività di tipo dipendente, e quindi relazioni improntate sul bisogno e sulla dipendenza invece che sullo scambio. Lo zucchero, infatti, dà veramente assuefazione, tanto che si potrebbe considerare una droga a tutti gli effetti. Mi rendo conto che questa affermazione potrebbe sembrare a molti esagerata; purtroppo esiste un solo modo per rendersene conto davvero: abolire totalmente lo zucchero per alcuni mesi (il che non è facile vista la sua diffusione nei cibi che mangiamo); quando si

prova di nuovo a mangiare zucchero si avverte tutta la negatività di questo "alimento", che tra l'altro fa ingrassare più facilmente le persone a questo predisposte. Concludo ricordando che gli zuccheri benefici sono quelli della frutta fresca e secca, della verdura, dei legumi; i dolcificanti da usare al posto dello zucchero sono il miele naturale (non quello pastorizzato e zuccherato), lo zucchero di canna integrale grezzo, il malto d'orzo o di mais, lo sciroppo di mela ed, eventualmente, il fruttosio (levulosio), che è quello che più assomiglia come aspetto allo zucchero bianco: tutti questi dolcificanti naturali si trovano nei negozi di alimenti biologici. Da sconsigliare decisamente gli altri dolcificanti chimici: saccarina ed aspartame. Eliminate più che potete lo zucchero dalla vostra alimentazione: il risultato vi sorprenderà.



*Per approfondimenti contattare il
dott. Sergio Signori al 0444-515835
e-mail: signori.sergio@libero.it*