

Che vita sarebbe senza zuccheri

Home > Blog > Salute e nutrizione molecolare >
Che vita sarebbe senza zuccheri

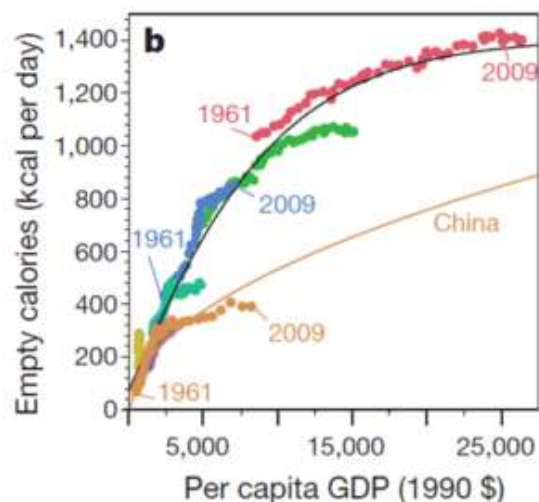
NUTRI-lipidomica *Nutrizione molecolare e sana alimentazione*



Nutrienti indispensabili vs. calorie “vuote”

L'alimentazione è un fattore determinante per la salute umana. Paradossalmente, pur essendo note le linee guida per una sana alimentazione, queste vengono continuamente disattese, in particolare nei paesi occidentali.

Anche nel resto del mondo, al crescere del Prodotto Interno Lordo (PIL), si assiste ad un'occidentalizzazione dell'alimentazione con il contestuale impoverimento dietetico di nutrienti, in mezzo a tante, troppe, calorie “vuote”. Tale transizione sta avvenendo maggiormente nei paesi con economie in crescita, come Cina, India, ecc (figura 1).



Il grafico mostra la tendenza in crescita delle calorie definite vuote (empty calories) tra le quali figurano – come riportato in uno studio pubblicato sulla rivista Nature (1) – gli zuccheri raffinati, insieme ad alcol e grassi raffinati.

Ormai gli zuccheri sono presenti ovunque, anche in prodotti insospettiti quali: pane in cassetta, crackers, yogurt, verdure in vasetto, cereali per la colazione, ketchup, salse, ecc.

Il fatto che questo ingrediente aumenti l'appetibilità degli alimenti lo rende un vantaggio per l'industria che vede aumentare le vendite ed uno svantaggio per la salute dell'individuo che è portato a mangiare oltre al dovuto.

Non è un caso infatti che si parli di una vera e propria epidemia dell'obesità, del diabete (per le quali è stato coniato il termine di diabetosità) così come delle malattie cardiometaboliche.

Alcuni dati allarmanti sul consumo di zucchero

Un adulto americano consuma mediamente 73 grammi di zucchero al giorno**.

Un adolescente americano consuma mediamente 82 grammi di zucchero al giorno**.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda la riduzione dell'assunzione di zucchero a meno del 5% delle calorie (corrispondenti a circa 25 g nell'adulto). Questa raccomandazione è fortemente osteggiata e al momento il limite ufficiale è rimasto al 10% delle calorie totali giornaliere.

Un'installazione posta recentemente a Times Square di New York, raffigura un bambino di nove anni fatto di zucchero, per evidenziare che mediamente a quell'età in un anno si consuma l'equivalente del proprio peso in zucchero.

Attenzione alle bevande dolci: negli USA il 21% circa delle calorie totali ingerite dalla popolazione derivano da bevande zuccherate!

***Dati raccolti dal National Health and Nutrition Examination Survey americano.*

Drogati di cibo spazzatura ricco di zucchero e di grassi industriali

Quella per lo zucchero è una vera e propria dipendenza per l'essere umano, instauratasi nel corso dell'evoluzione e rafforzata dal senso di piacere generato dal suo consumo. La ricerca continua di risorse alimentari necessarie per la sopravvivenza della specie, ha fatto sì che nell'uomo si selezionasse una forte attrazione per il sapore dolce (per approfondire leggi [questo articolo](#)), per quello salato e per i cibi grassi. Purtroppo questo istinto è noto anche al mondo dell'industria che lo utilizza per aumentare l'appetibilità e di conseguenza i consumi dei prodotti alimentari, impattando negativamente però sulla salute pubblica.

In occasione del XII simposio 2017 "Hungry for Change: Food Insecurity, Stress and Obesity" a Los Angeles, è stato evidenziato che, i cibi spazzatura ricchi di zucchero e di grassi industriali, occupano il 50% della superficie commerciale dei negozi, sono posti negli scaffali più accessibili ed hanno prezzi molto bassi, anche grazie al basso costo delle materie prime e alle sovvenzioni di stato. Sapendo che le aree del cervello dette "centri del piacere" vengono attivate per mezzo della dopamina anche da stimoli visivi, è facile capire come la presenza pervasiva dei junk food nelle corsie dei supermercati porti i consumatori all'acquisto compulsivo di tali prodotti.



7 consigli per una vita “senza zuccheri”

1. Si può provare facendo un esperimento che consiste nello stare **un mese seguendo un'alimentazione senza zuccheri aggiunti**. Iniziare con gli spuntini, perché sono quelli in cui lo zucchero determina maggiormente i picchi glicemici con le inevitabili successive ipoglicemie e di conseguenza responsabili di stanchezza e di attacchi di fame.
2. Fare una verifica dei prodotti nella vostra dispensa riponendo in una scatola in garage tutti quelli che contengono zucchero (assicurarsi che la scatola sia grande!). Le bevande zuccherate sono le prime da eliminare. Passare in rassegna anche i prodotti meno sospetti, come ad esempio gli yogurt, i succhi di frutta, il pane in cassetta, ecc.
3. Imparare a riconoscere lo zucchero anche sotto mentite spoglie: saccarosio, fruttosio, destrosio, sciroppo di, sucralosio, ecc....
4. Fare attenzione a prodotti definiti “light” e con 0 grassi. Nella quasi totalità dei casi la riduzione dei grassi è stata sostituita da una maggior presenza di zuccheri, rivelandosi tutt'altro che un vantaggio per la riduzione del grasso corporeo.
5. Non aggiungere zucchero al tè, caffè, ecc, neanche quello di canna. Abituarsi gradualmente al sapore vero dei cibi. Iniziare dolcificando con il miele.
6. Sostituire tutte le tipologie di prodotti contenenti zucchero con cibi veri, come ad esempio la frutta secca, quella fresca o quella disidratata. Riscoprire le ricette della tradizione, diminuendo il quantitativo di zucchero proposto, soprattutto in presenza di ingredienti a base di frutta. Anche la cucina di tipo bio e naturale può rivelarsi una buona fonte di idee per preparazioni che impiegano farine integrali e con sapori dolci meno spinti.
7. Mantenere un buono stato di idratazione. Acqua, tè, tisane, caffè senza zucchero. A volte la stanchezza può derivare da una scarsa idratazione.

Siate incoraggiati da ciò che ci dice il mondo della ricerca; un recente studio (2) condotto su oltre 600 individui, ha riscontrato che, regimi dietetici privi di zuccheri aggiunti, cereali raffinati e prodotti alimentari industriali, hanno portato a significativi dimagrimenti, pur senza preoccuparsi del conteggio delle calorie. Più che utilizzare diete dimagranti per periodi limitati di tempo **può rivelarsi più efficace nel tempo adottare dei cambiamenti alimentari che diventino un vero e proprio stile di vita!**



- Si parla del consumo di zucchero anche in **questo articolo**
- Per una ricetta *sugar free* ti segnaliamo **questo articolo**

Bibliografia

(1) David Tilman, Michael Clark. Global diets link environmental sustainability and human health. *Nature*. 2014, volume 515, pages 518–522.

(2) Christopher D. Gardner, John F. Trepanowski, Liana C. Del Gobbo, et al. Effect of Low-Fat vs Low-Carbohydrate Diet on 12-Month Weight Loss in Overweight Adults and the Association With Genotype Pattern or Insulin Secretion. The DIETFITS Randomized Clinical Trial. *JAMA*. 2018;319(7):667-679.

Articolo a cura di:

Dr. Francesco Bonucci – Biologo Nutrizionista

I consigli alimentari presenti nell'articolo non sono da intendersi sostitutivi di un piano alimentare personalizzato e sono da adattare ai casi specifici.

Foto: **123RF Archivio Fotografico** | ©photka, 37166797, 2018-04-09 | ©Oleksandra Naumenko, 56078845, 2018-04-09
