



LEGAME ZUCCHERI E GRASSI



Sapere scientifico su LipiMagazine

Il blog LipiMagazine è nato circa 9 anni fa per divulgare il sapere scientifico che appartiene al nostro settore, e per sottolinearne la grande applicabilità nella vita quotidiana. In particolare, l'applicabilità della lipidomica di membrana è data dalla sua correlazione diretta ed indiretta a fattori epigenetici quali stile di vita, dieta, condizione di salute/benessere, ecc.

Zuccheri e potenziale infiammatorio

I carboidrati, semplici e complessi (questi ultimi, polimeri di zuccheri semplici), sono macronutrienti, sostanze nutritive di base insieme a proteine e grassi (lipidi).

Quando consumiamo zuccheri l'organismo inizia a digerirli, per il passaggio nel tratto digestivo.

Gli zuccheri semplici, come glucosio, saccarosio (zucchero da tavola) o fruttosio (zucchero presente nella frutta) vengono assorbiti più rapidamente perché sono già nella forma utilizzabile, a differenza dei carboidrati complessi (polimeri di zuccheri semplici) per i quali è richiesto uno "sforzo digestivo maggiore".

I carboidrati assunti attraverso l'alimentazione, danno una risposta metabolica con produzione di insulina, ed è chiaro che un eccesso di questa assunzione stimoli oltremodo l'organo produttore, il pancreas.

Man mano, con un eccesso di utilizzo degli zuccheri, a tutte le età, si può creare nelle cellule una maggiore "insensibilità" allo stimolo della insulina, che si chiama "resistenza insulinica" e questo fenomeno scatena una risposta infiammatoria da parte delle cellule.

Zuccheri e grassi saturi

Inoltre quando gli zuccheri sono in eccesso si avvia un altro fenomeno: lo stimolo per la produzione di acidi grassi saturi (SFA). Ricordiamo che i saturi sono la tipologia di grassi che il nostro organismo sintetizza ("produce") e non c'è necessità di assumerli.

Con i grassi saturi che aumentano, o per assunzione diretta o per formazione indiretta dai carboidrati, si influenzano in particolare le strutture cellulari chiamate membrane, nelle quali si creano zone di maggiore rigidità (si accumulano grassi SFA), influenzandone così l'organizzazione e le funzioni. Questo fenomeno molecolare porta ad una condizione di squilibrio che scatena, a sua volta, una risposta di tipo infiammatoria.

In un'ottica di prevenzione, per evitare che si inneschi l'ingranaggio dell'infiammazione, si può agire su diversi

fronti, iniziando dalle scelte alimentari che quotidianamente siamo chiamati a fare (es. controllare l'apporto di grassi saturi con la dieta, ed anche indirettamente l'assunzione eccessiva di carboidrati).

!!! 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.

Biblioteca uscite a tema "zuccheri":

L'argomento "zuccheri" è stato ampiamente trattato in diversi articoli, che per facilità di consultazione elenchiamo di seguito:

- Le varietà dello zucchero: l'attenzione rivolta ai
DOLCIFICANTI NATURALI E ARTIFICIALI
<https://www.lipinutragen.it/dolcificanti/>
- Bevande zuccherate e effetto sul nostro corpo:
<https://www.lipinutragen.it/bevande-zuccherate/>
- 7 consigli utili per una vita sugar free:
<https://www.lipinutragen.it/che-vita-sarebbe-senza-zuccheri/>
- Indice glicemico e fattori che ne influenzano l'innalzamento:
<https://www.lipinutragen.it/impatto-indice-glicemico/>
- Sovrappeso nei bambini e i 7 errori alimentari:
<https://www.lipinutragen.it/sovrappeso-nei-bambini/>
- **ARTICOLO PER SPECIALISTI*** su prevenzione del diabete e ruolo degli acidi grassi:
<https://www.lipinutragen.it/acidi-grassi-e-prevenzione-del-diabete/>

*nel presente articolo viene utilizzato un linguaggio tecnico-scientifico

Ricette nutriledomiche sugar free o con sostituti dello zucchero:

- Insalata di frutta con nettare Nutra Pick (senza zucchero):
<https://www.lipinutragen.it/insalata-di-frutta-nutra-pick/>
- Tutto quello che devi sapere sul miele e la ricetta di una salsa al profumo di limone:
<https://www.lipinutragen.it/miele-contenuto-nutrizionale/>

Articolo a cura del Gruppo redazionale di Lipinutragen

Le informazioni riportate non devono in alcun modo sostituire il rapporto diretto tra professionista della salute e paziente.

Foto: 123RF Archivio Fotografico: 149585480 : ©niceideas

