

Lo zucchero è pieno di vita... o di morte?

INTRODUZIONE

“Lo zucchero è pieno di vita”, così proclamava una pubblicità degli anni '80, ma è veramente così benefico lo zucchero?

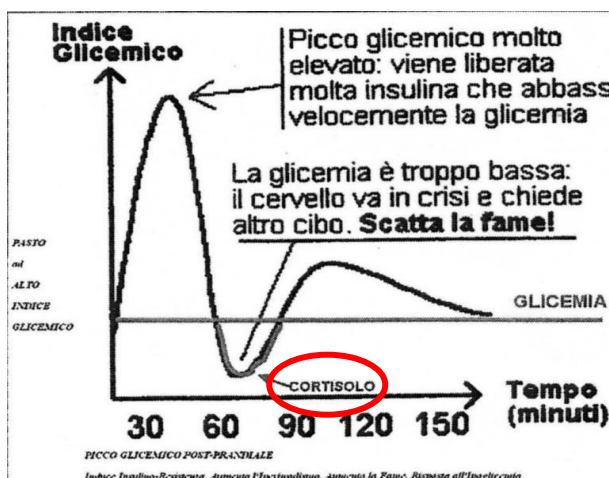
Il saccarosio fa parte della famiglia degli zuccheri semplici e come tale è parte della categoria importante dei carboidrati, che sono macronutrienti fondamentali per l'uomo. Il saccarosio però essendo zucchero semplice andrebbe assunto in dosi che vanno dal 10 al 5 % dell'intake calorico giornaliero. Il problema è che molte persone ne abusano e ingeriscono una quota ben superiore ai 90 g/die proposto da EFSA (non essendo considerato un additivo non ha una vera e propria DGA ed EFSA si rifà al regolamento 1169/2011 “Informazione Alimentare ai Consumatori”).

PARTE B — CONSUMI DI RIFERIMENTO DI ELEMENTI ENERGETICI E DI DETERMINATI ELEMENTI NUTRITIVI DIVERSI DALLE VITAMINE E DAI SALI MINERALI (ADULTI)

Elementi nutritivi o energetici	Consumo di riferimento
Energia	8 400 kJ/2 000 kcal
Grassi totali	70 g
Acidi grassi saturi	20 g
Carboidrati	260 g
Zuccheri	90 g
Proteine	50 g
Sale	6 g

Allegato reg.1169/2011

Il vero danno dato dall'assunzione di saccarosio, avviene durante il tentativo di assimilazione del nostro corpo di questa sostanza in dosi sostanziose, processo per il quale è necessaria la presenza di altri composti, che non essendo stati introdotti insieme allo zucchero (si parla di zucchero bianco raffinato), vengono prelevate direttamente all'interno del nostro organismo, provocando un massiccio depauperamento di preziose sostanze nutritive, vitamine e sali minerali, come ad esempio il calcio delle ossa o denti. Si spiega bene il motivo per cui molti bambini hanno i denti cariati, anche quando si lavano minuziosamente i denti dopo aver mangiato, o del perché si manifestino delle carie *interne* ai denti. Altro problema che si può riscontrare dopo un'abbuffata di zucchero è una sensazione di spossatezza. Ebbene, pochi minuti dopo l'assunzione dello zucchero, questo viene scomposto e assimilato, con effetti immediati nel nostro flusso sanguigno dove il livello di glucosio ematico



Il vero danno dato dall'assunzione di saccarosio, avviene durante il tentativo di assimilazione del nostro corpo di questa sostanza in dosi sostanziose, processo per il quale è necessaria la presenza di altri composti, che non essendo stati introdotti insieme allo zucchero (si parla di zucchero bianco raffinato), vengono prelevate direttamente all'interno del nostro organismo, provocando un massiccio depauperamento di preziose sostanze nutritive, vitamine e sali minerali, come ad esempio il calcio delle ossa o denti. Si spiega bene il motivo per cui molti bambini hanno i denti cariati, anche quando si lavano minuziosamente i denti dopo aver mangiato, o del perché si manifestino delle carie *interne* ai denti. Altro problema che si può riscontrare dopo un'abbuffata di zucchero è una sensazione di spossatezza. Ebbene, pochi minuti dopo l'assunzione dello zucchero, questo viene scomposto e assimilato, con effetti immediati nel nostro flusso sanguigno dove il livello di glucosio ematico

raggiunge un picco (picco glicemico), a questo punto, il nostro corpo per compensare questo sbalzo glicemico, riversa robuste dosi d'insulina nel sangue, per tentare di annullare quest'anomalia; le conseguenze sono un brusco calo della glicemia con immediato senso di spossatezza e un picco di cortisolo, ormone indice di stress.

Il **cortisolo** viene spesso definito "ormone dello stress" perché la sua produzione aumenta, appunto, in condizioni di stress psico-fisico. Quest'ormone tende ad inibire le funzioni corporee non indispensabili nel breve periodo, garantendo il massimo sostegno agli organi vitali aumentando la glicemia, incrementando la gluconeogenesi epatica (conversione di alanina in glucosio), stimolando la secrezione di glucagone e soprattutto riducendo l'attività dei recettori insulinici riduce le difese immunitarie diminuendo, di conseguenza, anche le reazioni infiammatorie, diminuisce la sintesi di collagene e della matrice ossea, accelerando l'osteoporosi.

Quindi siamo di fronte ad una sostanza che per essere assimilata al meglio necessita di calcio, e che ad uso massivo porta alla genesi di cortisolo che mi accelera l'osteoporosi, collegando i due punti è una sostanza da sconsigliare ad un soggetto in crescita come i bambini.

Inoltre, come dice il *Dottore Liborio Quinto - Tecnologo alimentare - Esperto in Nutrizione Umana*, lo zucchero è pro infiammatorio e provoca una carenza di vitamine del gruppo B necessarie per sostenere il metabolismo del glucosio. Il Troppo zucchero nella dieta fa male al fegato, infatti, durante la fase di digestione del disaccaride si libera fruttosio; Il Fruttosio in eccesso entrando nel sangue fa lavorare molto il fegato per convertirlo in glucosio e da qui in Glicogeno; Una volta colme le riserve di glicogeno, il restante fruttosio convertito in glucosio sarà trasformato in acido palmitico elevando i livelli di trigliceridi saturi e colesterolo nel sangue... aumentano cioè le VLDL e le LDL "colesterolo cattivo". Inoltre Il fegato diventa grasso e si affatica rischiando nel tempo di generare resistenza insulinica epatica.

ZUCCHERO E CANCRO

Lo zucchero è un nutriente per noi ma purtroppo, anche per le cellule tumorali. Il metabolismo dei tumori maligni – come scoprì il biologo tedesco Otto Heinrich Warburg che nel 1931 per questa scoperta ottenne il premio Nobel per la medicina – dipende in gran parte dal consumo di glucosio, che contribuisce a fornire al nostro corpo quell'ambiente acido e quella conseguente ipossia cellulare che sono le due condizioni base perché le cellule tumorali proliferino. Accanto a ciò, un altro fatto: abbiamo già detto che all'arrivo dello zucchero nel sangue il pancreas libera insulina; alla secrezione d'insulina si accompagna il rilascio di un'altra molecola, l'IGF che ha come funzione quella di stimolare la crescita cellulare. In parole povere, lo zucchero nutre e fa crescere in fretta i tessuti. Il problema è che fa crescere non soltanto i tessuti buoni – quelli che, ad esempio, si sono lacerati per una ferita o che fanno parte del normale processo di rinnovamento cellulare del nostro corpo – ma fa crescere anche i tessuti nocivi. Come il tumore, ad esempio.

LA DECISIONE: ZUCCHERO SOGLIA AL 5%

Già dall'anno scorso lo Scientific Advisory Committee on Nutrition del Regno Unito ha stabilito al 5% la dose massima di assunzione di zuccheri al giorno, dimezzandola rispetto al precedente 10%. In un rapporto di 300 pagine, "Carbohydrates and Health" si precisa che 25 grammi di zucchero, pari a 5-6 cucchiaini da caffè possono bastare. E che tutti i gruppi della popolazione inglese sono oggi oltre tale consumo. Per contro, l'EFSA, nel 2010, non solo non ha fissato delle dosi in tal senso, ma a livello UE, ha fornito la base per la definizione legale dei Valori di Riferimento del regolamento 1169/2011 "Informazione Alimentare ai Consumatori". E che stabiliscono in 90 g la quantità "consumabile" di zucchero: decisamente molto elevata. La OMS aveva però dato il suo contributo alla discussione, nel corso del 2013: proponendo a più riprese un massimo valore del 5%.

Il parere dell'EFSA sugli apporti nutrizionali datato 2010 afferma che “per quanto concerne gli zuccheri vi sono buoni motivi per ritenere che il consumo frequente di cibi a elevato tenore zuccherino aumenti il rischio di carie dentaria. I dati evidenziano anche il legame tra gli apporti elevati di zuccheri sotto forma di bevande zuccherate e l'incremento di peso. Il gruppo di esperti scientifici ha tuttavia riscontrato che non vi erano prove sufficienti per definire un limite massimo per gli zuccheri. Questo perché gli eventuali effetti sulla salute sono principalmente collegati alle modalità di consumo degli alimenti, ovvero ai tipi di alimenti consumati e alla frequenza di questo consumo piuttosto che all'apporto totale di zuccheri in sé. I responsabili politici dovrebbero tenere conto dei dati che riguardano le modalità di consumo degli alimenti contenenti zuccheri al momento di definire raccomandazioni nutrizionali e di sviluppare linee guida dietetiche sugli alimenti a livello nazionale”

In linea con EFSA anche il Ministero della Salute italiano che afferma:

“Non è corretto demonizzare un singolo nutriente che, se inserito senza abusi in un regime nutrizionale sano, può essere assunto senza causare danni. Infatti, non esistono cibi buoni o cattivi ma solo diete buone o cattive. Ecco perché il Ministro della salute ha comunicato al direttore generale dell'Organizzazione mondiale della sanità (Oms), nel corso di un recente incontro a margine della seconda conferenza internazionale sulla nutrizione di Roma (novembre 2014), la contrarietà all'inclusione, in questa revisione delle Linee guida, della raccomandazione di ridurre il consumo di zuccheri al 5 per cento o meno dell'introito calorico totale.”

CONCLUSIONI

A fronte di tutto ciò, volevo spendere due parole a sostegno di EFSA. E' assodato che il SOLO zucchero assunto IN DOSI MASSICCE faccia male e sia dannoso e che, se inserito in uno stile di vita sedentario, possa dare parecchie problematiche al suo consumatore, ma il problema, secondo me non è lo zucchero in sé, ma l'uso che il consumatore ne fa. OMS e SACN hanno cercato di regolamentare il problema fissando un “asticella” più in basso (dal 10 al 5%), alcuni stati europei (vedi Belgio e Danimarca) ed extra europei (USA) hanno risposto tassando gli alimenti ad alto contenuto zuccherino come Soft Drink al pari del tabacco e alcool, per cercare di abbassare la quota di obesità della popolazione, ma non hanno ottenuto alcun effetto se non quello di una ulteriore entrata fiscale. Secondo me bisogna cercare di GESTIRE la cosa alle origini con un APPROCCIO più divulgativo, informativo e di reale FORMAZIONE ALIMENTARE DEL CONSUMATORE, fin dalla giovane età, introducendo ore di educazione alimentare già dalle scuole medie per formare un individuo consapevole in grado di decidere se preferisce mangiare un alimento più calorico o meno calorico. Un individuo che decide della sua dieta (e della sua salute) consapevole e informato dei possibili costi cui va incontro e, che lo fa basandosi su un background di CONOSCENZE SCIENTIFICHE e nutrizionali solide, e che non si lascia trasportare dalle “diete di tendenza” che molto spesso giocano proprio sulla sua ignoranza.

Le istituzioni, e di rimpetto anche le industrie alimentari, invece, stanno andando in senso contrario cercando di mettere leggi e dosi sempre più restrittive, le une, riformulando le ricette di prodotti già sul mercato per abbattere le calorie, le altre, non lasciando libero il consumatore di decidere. Questo perché?

Perche il consumatore medio NON è IN GRADO DI DECIDERE, non ne ha la capacità né le basi. Per me è questo il nodo della questione: le istituzioni dovrebbero dare le basi al consumatore per decidere di sua spontanea libertà. Il Signore ci ha donato il Libero Arbitrio, chi siamo noi per negarlo!?

di Davide Quadrelli

BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA

- Dario Bressanini, “Pane e bugie”, Chiarelettere 2010
- Katch&Katch e McArdle, “Alimentazione nello sport”, Casa Editrice Ambrosiana 2001
- Roberto Albanesi, “Il manuale completo dell’alimentazione”, Thea 2004
- <http://www.my-personaltrainer.it/>
- <http://www.inran.it/>
- <http://www.usda.gov>
- <http://bressanini-lescienze>
- <http://www.cibo360.it/>
- <http://ilcentrotirreno.it/>
- <http://www.ilfattoalimentare.it>
- <http://www.ilsettemezzomagazine.it/>
- <http://www.mercola.com/>
- <http://www.nexusedizioni.it/>
- <http://www.efsa.europa.eu/it>
- <http://www.sicurezzaalimentare.it/nutrizione>