

ALIMENTAZIONE

COME LO ZUCCHERO INFLUISCE SULLA TUA
DIETA ED IL TUO STATO DI SALUTE



Antonio Di Chiara

ALIMENTAZIONE

COME LO ZUCCHERO INFLUISCE SULLA
TUA DIETA ED IL TUO STATO DI SALUTE

ANTONIO DI CHIARA

DISCLAIMER

Questo eBook è stato scritto solo per dare informazioni di base. Ogni possibile sforzo è stato fatto per rendere l'eBook il più completo ed accurato possibile.

Tuttavia, ci possono essere errori sia nella tipografia sia nel contenuto. In più, le informazioni contenute in questo libro sono aggiornate alla data di pubblicazione. L'eBook va usato come una guida, e non come l'unica sorgente di informazioni.

Lo scopo di questo eBook è di educare. L'autore ed editore non garantisce che le informazioni contenute in questo eBook siano complete, e non è ritenuto responsabile per errori ed omissioni.

L'autore e l'editore, non avranno alcuna responsabilità nei confronti di qualsiasi persona o entità in relazione a qualsiasi perdita o danno causato direttamente o indirettamente da questo eBook.

I contenuti non sostituiscono il parere medico.

COPYRIGHT

2019 Copyright di Antonio Di Chiara

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta in qualsiasi forma senza il permesso dell'autore, eccetto quanto permesso dalla legge sul Copyright americano. Per ricevere il permesso si prega di contattare:

E MAIL: antoniodchiara@gmail.com

SOMMARIO

DISCLAIMER

COPYRIGHT

1 . Perché dovremmo limitare lo zucchero raffinato nella nostra dieta?

2 . Gli alimenti zuccherati sono potenzialmente in grado di indurre dipendenza

3 . Livelli di glucosio ematico e umore

4 . I pericoli dei dolcificanti artificiali

5 . Il contenuto di zucchero nella frutta è salutare?

6. [Dipendenza da zucchero](#)
7. [Come lo zucchero influisce sulla produzione di dopamina](#)
8. [Come il consumo di zucchero può causare ansia e depressione](#)
9. [Il legame tra lo zucchero e il cancro](#)

[RICHIESTA RECENSIONE](#)

1

Perché dovremmo limitare lo zucchero raffinato nella nostra dieta?

Indipendentemente da ciò che la pubblicità dice sui loro alimenti che contengono zucchero, resta il fatto che i cibi zuccherati sono una scarsa

fonte di nutrienti. Ad esempio, lo sciroppo d'agave e di acero viene spesso sovraccaricato di zucchero e i produttori affermano che contengono anche tracce di vitamine e minerali.

Tuttavia, bevendo o mangiando questi alimenti contenenti zucchero, non aspettarti di ottenere l'assunzione giornaliera raccomandata di zinco, ferro e altri nutrienti.

Il tuo corpo non ha bisogno di zucchero; sarebbe meglio ottenere tutta la tua energia necessaria da una dieta di cibi integrali con un

equilibrio di proteine, grassi e carboidrati complessi.

Lo zucchero stesso non fornisce alcun valore nutritivo e di solito fornisce glucosio e fruttosio in quantità che il corpo non può utilizzare immediatamente, il che significa che di solito è convertito in grasso corporeo.

2

Gli alimenti zuccherati sono potenzialmente in grado di indurre dipendenza

Lo zucchero è identificato come sostanza che crea dipendenza da molti esperti perché attiva gli stessi centri nel cervello che vengono

stimolati dagli stupefacenti.

Anche se gli effetti di dipendenza dello zucchero sono più miti della morfina o della cocaina, il consumo elevato di zucchero può trasformarsi in una vera dipendenza. L'assunzione elevata persistente aumenterà il rischio di diabete, aumento di peso e sindrome dell'ovaio policistico.

Il consumo di zucchero può portare inoltre a una riduzione delle difese immunitarie.

Gli studi hanno dimostrato che il consumo di zucchero può abbassare le difese del corpo. Quando il livello

di zucchero nel sangue di una persona raggiunge i 120 mg / dl, la capacità dei propri globuli bianchi di distruggere virus e altri microrganismi che causano malattie può ridursi fino al 75%.

Un livello di zucchero nel sangue di 120 mg / dl può essere facilmente raggiunto semplicemente mangiando dei biscotti o bevendo un bicchiere di succo di frutta in bottiglia.

Entro dieci minuti dall'ingestione di zucchero, il tuo sistema immunitario viene inibito e la capacità del tuo corpo di combattere contro batteri e

virus può rimanere compromessa per un massimo di cinque ore dal momento in cui hai consumato lo zucchero.

Peggio ancora, le tue difese abbassate possono persistere anche più a lungo se ti concedi cibi zuccherati più volte in un solo giorno.

3

Livelli di glucosio ematico e umore

Lo zucchero o i carboidrati semplici influenzeranno rapidamente i livelli di zucchero nel sangue e di conseguenza di insulina. Se consumi regolarmente zucchero, aumenti il rischio di insulino-resistenza, obesità, sindrome metabolica e diabete.

A parte questo, gli effetti dello zucchero sul corpo possono essere avvertiti in pochi minuti dal consumo e questo è ciò che viene chiamato un picco di zucchero al quale seguirà un immediato crollo del picco stesso.

Ovviamente il tuo umore migliorerà velocemente ma allo stesso modo peggiorerà al susseguirsi del calo del picco glicemico.

Ciò accade sovente la mattina quando dopo il picco raggiunto a seguito di una colazione altamente zuccherina, segue un crollo dello zucchero e di conseguenza

dell'umore, a cui bisogna porre rimedio con un'altra "dose" di zucchero.

Ti sentirai irritabile e desideroso di più cibo zuccherino. Inoltre un consumo elevato di zucchero può causare affaticamento e difficoltà di concentrazione.

Superare una dipendenza da zucchero

Questi sintomi ed effetti possono essere evitati e invertiti evitando lo zucchero e altri alimenti che "agiscono come zucchero" nel corpo. Se sei abituato a consumare grandi quantità di zucchero,

l'astinenza causerà quasi certamente alcuni sintomi. Potresti provare mal di testa e irritabilità per alcuni giorni mentre il tuo corpo si disintossica.

Tuttavia, il lato positivo è enorme e una volta superato tale stadio scoprirai che il tuo umore e i livelli di energia sono diventati più stabili senza l'effimero effetto zucchero.

4

I pericoli dei dolcificanti artificiali

Molte persone usano dolcificanti artificiali ritenendo che queste siano opzioni più salutari rispetto allo zucchero normale. Ma questi dolcificanti artificiali saranno davvero la tua via d'accesso a un mondo pieno di dolcezza ma privo di conseguenze? Ecco alcuni dei comuni sostituti dello zucchero e i loro effetti noti.

ASPARTAME

L'aspartame è una sostanza presente in molti dolcificanti artificiali venduti oggi. Nonostante un numero crescente di studi scientifici che hanno dimostrato che l'aspartame può causare diversi effetti avversi sulla salute umana, i consumatori continuano a utilizzare i dolcificanti artificiali contenenti aspartame.

Diversi studi hanno ripetutamente dimostrato che l'aspartame può causare linfomi, leucemie e tumori.

Questi studi hanno utilizzato ratti di laboratorio ma i ricercatori

ritengono che i risultati dei suoi effetti sugli animali possano essere correlati alla salute umana. Esistono anche prove per dimostrare che l'aspartame può peggiorare la sensibilità all'insulina di un individuo. Questa è una cattiva notizia per i diabetici che sono stati portati a credere che i dolcificanti artificiali possano essere la loro alternativa sicura allo zucchero.

SUCRALOSIO

Uno studio condotto su persone gravemente obese che non erano consumatori regolari di dolcificanti

artificiali ha provocato picchi di zucchero nel sangue più alti dopo aver bevuto il sucralosio. I ricercatori hanno anche scoperto che il consumo di sucralosio fa aumentare i livelli di insulina fino al 20%.

Splenda, che è una nota marca di sucralosio, è stata declassata dall'essere classificata "sicura" a in "cautela" dopo che uno studio italiano ha mostrato un legame significativo tra il consumo di sucralosio e lo sviluppo di leucemia. È per questo motivo che i ricercatori affermano che il sucralosio non deve essere consumato da madri

incinta.

“Questo divieto deve essere osservato fino a quando studi appropriati e risultati significativi dimostrano che il sucralosio è sicuro e non è una sostanza cancerogena” afferma il Dott. Morando Soffritti dell'Istituto Ramazzini di Bologna. Sfortunatamente, la FDA degli Stati Uniti aveva già approvato l'uso di Splenda come dolcificante da tavolo.

SACCARINA

Durante gli anni '70 la saccharina era oggetto di controversie poiché era legata ai tumori della vescica nei

ratti. Tuttavia, nel 2000 la FDA ha permesso che fosse venduto.

L'approvazione della FDA si basava su uno studio del 1977 che non mostrava alcun legame significativo tra la saccarina e i tumori della vescica, affermando che i ratti di laboratorio erano stati alimentati con dosi molto elevate di saccarina.

Tuttavia, nel 2008 è stato condotto un altro studio sull'uso della saccarina e gli esperti hanno scoperto che i ratti alimentati con saccarina hanno guadagnato più peso. Ci sono state anche speculazioni sul legame tra il morbo

di Alzheimer e il consumo di saccarina. Alcuni ricercatori sostengono inoltre che la saccarina potrebbe non essere sicura per le donne in gravidanza perché potrebbe danneggiare il feto.

Prendi le tue decisioni

Sebbene la carta proclamata dalla FDA (Food and Drug Administration) sia nata per proteggere la salute umana, le sue approvazioni sono state spesso disattese dopo poco tempo. Molti ricercatori della sanità ritengono inoltre che l'approvazione di un prodotto da parte della FDA non sia

garanzia di sicurezza.

Chiunque sia preoccupato per la propria salute dovrebbe svolgere le proprie ricerche in maniera autonoma ed indipendente e perchè no testare sul proprio organismo come ci si sente se non abusiamo più degli zuccheri raffinati.

Sebbene il consumo eccessivo di zucchero sia dannoso per la salute umana, la sostituzione con i dolcificanti artificiali può peggiorare a volte la situazione pensando che non facciano male.

Per la nostra salute, faremmo molto meglio a modificare i nostri gusti

senza privarsi del piacere della tavola, ma confinando quest'ultimo in sporadiche "abbuffate" e non in metodiche abitudini.

Il contenuto di zucchero nella frutta è salutare?

I frutti sono cibi sani, reali e naturali. Sono convenienti, si conservano facilmente e si prestano ad essere veloci spuntini da mangiare ogni volta che i morsi della fame ci assalgono. Tuttavia, a causa della crescente consapevolezza dei pericoli dello

zucchero, alcune persone sono preoccupate che il contenuto di zucchero possa essere pericoloso. Analizziamo insieme se questa paura è fondata o meno.

Quanto zucchero nella frutta?

La frutta contiene sia fruttosio che glucosio. La stessa cosa vale per lo zucchero da tavola e lo sciroppo di mais ad alto contenuto di fruttosio. Lo zucchero da tavola è vicino al 50% di glucosio e al 50% di fruttosio.

Nei succhi di frutta poichè sono un prodotto fabbricato, il rapporto glucosio/ fruttosio può variare, ma

avremo per i prodotti finali, come per le bevande analcoliche, un rapporto di circa il 60% di fruttosio e il 40% di glucosio.

I frutti variano notevolmente tra le specie nel loro contenuto totale di zucchero e il loro rapporto glucosio/fruttosio.

Ad esempio lo zucchero totale in un'arancia di medie dimensioni è di circa 12 grammi mentre una tazza di fragole ha 7 grammi. Entrambi i frutti possono fornire una quantità media di 50 calorie e circa 3 grammi di fibre. Aggiungete a ciò la quantità di vitamina C, potassio,

acido folico e altre vitamine e minerali che potete ottenere da questi frutti.

Il contenuto di zuccheri nella frutta varia notevolmente - avocado inferiore all'1%, albicocca 9%, mele 13%, banana 15%, arancia 9% - ma a queste percentuali, il consumo intaccherà di pochissimo i livelli di zucchero nel sangue. Il tuo corpo avrà anche beneficiato di una serie di nutrienti.

Zuccheri nei prodotti manifatturieri

Dall'altra parte, una bottiglia da 600 ml di soda può fornire 240

calorie e 65 grammi di zucchero totale. Sfortunatamente, una bottiglia di soda non contiene alcun nutriente, poiché la sua composizione è quasi interamente zucchero e acqua.

Lo stesso si può dire per i succhi di frutta i quali contengono una percentuale di frutta molto molto bassa.

L'ingestione di questo volume di zucchero, senza un tampone di altri componenti dietetici come la fibra, farà aumentare i livelli di zucchero nel sangue, provocherà un rilascio di insulina e un corrispondente calo

di zucchero che scatenerà una risposta di fame. Nel frattempo, il fegato farà gli straordinari per convertire il fabbisogno energetico in eccesso in grasso corporeo.

Nessun confronto!!

La frutta fresca ha un alto contenuto di zuccheri rispetto alla maggior parte degli alimenti interi e dovrebbe essere una componente di una dieta sana. Idealmente, la frutta dovrebbe essere considerata la componente "dolce" di quella dieta.

Confrontando i benefici per la salute della frutta con dessert, bevande

analcoliche o altri dolci artificiali trasformati, è un gioco da ragazzi: **i frutti vincono a mani basse.**

È anche importante notare che i succhi di frutta potrebbero non essere sani quanto i frutti interi che si trovano in natura. I succhi di frutta non contengono fibre ma possono essere caricati con zucchero aggiunto per aumentarne il sapore e le vendite!!??

Sciroppo di mais ad alto fruttosio

C'è un'abbondanza di informazioni contraddittorie che fluttuano intorno ad HFCS (High fructose corn syrup)

o sciroppo di mais ad alto contenuto di fruttosio. Questo dolcificante super-comune è nascosto in una varietà enorme di cibi e bevande. Molti elenchi di ingredienti cercano di mascherare la sua inclusione poiché ha guadagnato una reputazione negativa.

Alcune fonti sostengono che non è peggiore di quanto lo sia lo zucchero da tavola normale e sottolineano che entrambi contengono glucosio e fruttosio. Sfortunatamente per i consumatori, HFCS è uno dei dolcificanti meno costosi in circolazione.

Molte aziende alimentari si basano su questo ingrediente a causa della sua economicità. Ciò significa che quei prodotti che contengono un maggiore volume di zucchero tendono a contenere HFCS, puramente per ragioni commerciali.

Perché il HFCS è dannoso per la salute?

I componenti principali di ciò che chiamiamo zucchero sono glucosio e fruttosio. Il glucosio è la fonte di energia preferita del nostro cervello e del nostro corpo ed è prontamente usato come tale.

L'eccesso sarà convertito in grasso.

Il fruttosio non è un combustibile preferito e, a meno che non vi sia un'assenza di glucosio, sarà facilmente convertito in grasso.

Nel processo di conversione del fruttosio in grasso, che avviene nel fegato, vengono prodotte anche tossine.

Il glucosio agisce in modo simile alle proteine ai grassi e carboidrati complessi in quanto sopprime l'ormone grelina (per approfondimento vai su Alimentazione: Gli ormoni della fame di Antonio Di Chiara), interrompendo la nostra risposta

alla fame.

Il fruttosio non sollecita questa risposta, quindi gli alimenti contenenti un rapporto più elevato di fruttosio non ci fanno sentire sazi ma ci incoraggiano a mangiare di più.

Uno studio sui ratti ha scoperto che coloro che consumavano sciroppo di mais ad alto contenuto di fruttosio guadagnavano una notevole quantità di peso in più rispetto a quelli che avevano accesso all'acqua addolcita solo con zucchero da tavola. Entrambi i gruppi hanno consumato lo stesso

numero di calorie.

Uno studio successivo ha monitorato l'aumento di peso dei ratti in un arco di tempo di 6 mesi. Lo studio ha scoperto che i ratti che mangiano HFC hanno mostrato grandi aumenti nei trigliceridi circolanti.

Ciò impedisce all'ormone leptina di segnalare al cervello che sei pieno. I ratti mostravano un aumento di peso eccessivo e di grasso della pancia.

Questi studi hanno giustamente evidenziato i numerosi effetti negativi sulla salute del mais ad

alto contenuto di fruttosio come lo sviluppo del diabete, l'obesità e altri problemi di salute.

Leggi le etichette!!!!

La parte spaventosa è che quando inizi a leggere le etichette nutrizionali, vedrai HFC in tutto, dai prodotti da forno alle bevande. Le persone scelgono erroneamente questi snack credendo che saranno buoni per soddisfare il loro appetito, solo per scoprire che sono ancora famelici poco tempo dopo.

Per la tua salute, è vitale diventare un "detective del cibo" ed evitare questo veleno a tutti i costi.

Potrebbe essere necessario del tempo per determinare dove si nasconde nei tuoi cibi preferiti.

Fai attenzione ai condimenti per insalata e alle salse che scegli di cucinare, pane, crackers, marmellata, burro di arachidi, salumi, barrette proteiche, barrette di cereali e condimenti.

Quando controlli le etichette, stai attento allo sciroppo di mais ad alto contenuto di fruttosio che si maschera in uno dei seguenti modi:

"Sciroppo di glucosio"

"Sciroppo di mais"

"Sciroppo di dalia"

"Sciroppo di tapioca"

"Fruttosio cristallino"

"Frutta fruttosio"

In **Europa**, è spesso elencato come isoglucosio e in **Canada** si chiama Glucosio-fruttosio.

La verità è che lo sciroppo di mais ad alto contenuto di fruttosio ha dimostrato di essere un importante contributo alla steatosi epatica, al diabete e all'obesità. Per questi motivi, numerosi studiosi consigliano di evitarlo a tutti i costi. Ciò non significa che qualsiasi altro

zucchero sia un'alternativa sana.

Il dito è giustamente puntato sull'HFCS come dannoso per la salute umana, ma qualsiasi zucchero consumato in quantità esagerate sarà comunque pericoloso.

Zuccheri diversi e la nostra salute

La ricerca continua a mostrare gli impatti negativi sulla salute umana dell'eccessivo consumo di zucchero. La linea di fondo è che tutto lo zucchero aggiunto, cioè qualsiasi zucchero non contenuto naturalmente negli alimenti interi,

non è necessario e in definitiva non è buono per noi. Tuttavia, lo zucchero è aggiunto a molti degli alimenti trasformati che mangiamo.

Ciò solleva dubbi sul fatto che lo zucchero che si trova naturalmente in alimenti come la frutta sia diverso dallo zucchero da tavola e da altri zuccheri raffinati.

La risposta è che tutti gli zuccheri non sono gli stessi per quanto riguarda la salute umana. Sta diventando sempre più evidente che dobbiamo essere consapevoli del tipo di zucchero che stiamo consumando e di come il nostro

corpo reagisce ad esso una volta mangiato.

Effetti dello zucchero della frutta

I frutti apportano molti benefici perché sono ricchi di minerali, vitamine, fibre e antiossidanti.

È il contenuto di fibre della frutta che determina in modo determinante cosa accadrà allo zucchero una volta ingerito e quanto velocemente questo zucchero di frutta può essere scomposto nel tratto gastrointestinale.

Solo perché la maggior parte dei frutti ha un sapore dolce, non significa automaticamente che tutti abbiano la capacità di aumentare rapidamente i livelli di zucchero nel sangue.

Alcuni frutti hanno un **tasso di fibra alta** e un basso contenuto di zucchero, il che significa che avranno meno impatto sul glucosio nel sangue, poiché gli zuccheri saranno assimilati più lentamente.

La fibra rallenta la digestione del glucosio nel corpo in modo tale da impedire che si verifichino picchi di insulina e successivi crolli di

energia. Inoltre, il contenuto di fibre della frutta può aiutare a espandere l'intestino che dà all'individuo la sensazione di pienezza.

Zucchero di frutta e indice glicemico

I frutti possono essere classificati in base al loro indice glicemico. L'American Diabetes Association afferma che i frutti che sono ricchi di fibre hanno un basso indice glicemico.

Esempi di frutti che hanno un basso indice glicemico includono mele, pesche, bacche e arance e altri agrumi. Ci sono anche frutti che

hanno un indice glicemico più alto come anguria, uva, uvetta e banane mature.

Questi sono i tipi di frutta che dovrebbero essere consumati in porzioni controllate in modo da non causare picchi di zucchero soprattutto alle persone con diagnosi di diabete.

Ciò significa che non devi assolutamente evitare o ridurre il consumo di frutta fresca per mantenere i livelli di zucchero nel sangue a un livello normale. Presta piuttosto attenzione al loro indice glicemico.

Effetti dello zucchero raffinato

Dobbiamo innanzitutto riconoscere che tutti i tipi di zucchero sono suddivisi dal corpo per l'uso in diversi processi metabolici. Tuttavia, le differenze tra i tipi di zucchero diventano evidenti sul corpo dopo l'ingestione.

Lo zucchero raffinato si metabolizza molto rapidamente in fruttosio e glucosio causando un rapido aumento dei livelli di zucchero nel sangue e del rilascio di insulina.

I raffinati non solo ti impediranno di provare quella sensazione di pienezza, ma influenzeranno gli

ormoni che ti fanno sentire ancora più affamato. Pertanto, ti ritroverai a desiderare una soda e una torta più ricca di calorie, anche dopo averne già avuto abbastanza.

6

Dipendenza da zucchero

Molte persone mettono in luce la loro predilezione per gustose e dolci prelibatezze. Certo, hanno un buon sapore, ma lo sono anche molti altri prodotti alimentari che non sembrano invocare un bisogno così continuo e compulsivo di consumarli. Quindi, perché molte persone sono così attratte dai biscotti dolci cotti e da altri cibi zuccherati?

Come lo zucchero influisce sul comportamento alimentare

Il dottor Louis Aronne, direttore del Comprehensive Weight Control Center di New York, ha affermato che mangiare zucchero è come ingerire la cocaina.

Si è scoperto che le persone che abitualmente consumano un alto consumo di caramelle hanno un fortissimo bisogno di consumare questi cibi e hanno acquisito umore elevato nel mentre e immediatamente dopo averle mangiate.

Tuttavia, quando sono privati di

questi alimenti zuccherini, possono sperimentare risposte negative molto forti, coerenti con i sintomi di astinenza.

Il dottor Aronne ha anche affermato che se una persona consuma cibi zuccherati al mattino, tenderà ad un cattivo andamento per l'intera giornata per ciò che riguarda l'assunzione di zuccheri. Quando il livello dello zucchero si abbasserà dal livello iniziale, molte persone tenderanno inconsciamente a desiderare più cibo a base di zucchero durante il giorno.

Lo zucchero stimola il cervello

come fa la cocaina

Una ricerca condotta da un neuroscienziato di nome Joseph Schroeder del Connecticut College ha dimostrato che i cibi zuccherini stimolano il cervello di una persona esattamente come fanno le droghe come la morfina e la cocaina.

Questo aiuta a spiegare perché così tante persone trovano difficile resistere agli alimenti che sono carichi di zuccheri anche se sono consapevoli dei loro effetti negativi sulla salute. Questa scoperta è parte di una ricerca che spera di scoprire di più sul legame tra scelte

alimentari e comportamento umano.

Un altro studio sulla qualità altamente "dipendente" dello sciroppo di mais ad alto contenuto di fruttosio è stato guidato dal dott. Francesco Leri dell'Università di Guelph, in Ontario, Canada.

Questo studio ha mostrato che il consumo di sciroppo di mais ad alto contenuto di fruttosio può causare reazioni comportamentali tra i ratti di laboratorio che sono simili agli effetti dell'uso di droghe che danno assuefazione.

Nello stesso studio i ricercatori

hanno dimostrato che gli animali da laboratorio e gli esseri umani hanno lo stesso tipo di vulnerabilità quando si tratta di sviluppare una preferenza per gli alimenti ad alto contenuto di zucchero e per qualsiasi altra sostanza che crea dipendenza.

La dott.ssa Leri ha affermato che questo risultato spiega perché la dipendenza delle persone da cibi malsani ha portato a un'epidemia di obesità globale. David Kessler, che era il capo della Food and Drug Administration, ha dichiarato che lo zucchero e le sigarette condividono lo stesso effetto di dipendenza.

Entrambi questi prodotti
contengono sostanze
estremamente piacevoli, ma
forniranno solo momentanea
felicità.

7

Come lo zucchero influisce sulla produzione di dopamina

Un altro studio molto curioso ha anche osservato come molti ratti ingerivano zucchero in maniera compulsiva similmente ad una classica abbuffata umana di cibi dolci.

Questa abbuffata di zucchero stimolava il cervello a **produrre dopamina** prima e dopo il consumo di zucchero e l'effetto era simile a quello delle persone che assumevano eroina.

Gli esperti hanno anche confermato che l'elevato consumo di alimenti zuccherati può portare a cambiamenti nel livello di produzione e disponibilità di dopamina nei recettori del cervello.

Ciò significa che affinché una persona possa provare una perenne eccitazione da zuccheri, avrebbe bisogno di consumare più zucchero

la prossima volta.

Molte persone da paesi di tutto il mondo sono dipendenti da zucchero senza rendersene conto. Per molti, i dolci sono diventati un alimento di conforto.

Rinunciare allo zucchero può essere difficile

Non vi è alcun dubbio che limitare o rinunciare allo zucchero apporterà benefici alla salute.

Gli unici guadagni percepiti sono il gusto e il soddisfacimento di un impulso compulsivo.

Tuttavia, se il tuo corpo è

condizionato a un elevato apporto di zuccheri, puoi aspettarti di passare attraverso un periodo di sospensione e i sintomi possono essere dolorosi e frustranti.

Questo periodo può durare da un paio di giorni a due settimane. Potresti provare mal di testa, agitazione e sbalzi d'umore.

Il risultato ne varrà la pena, per la tua salute, ma richiederà uno **sforzo**, soprattutto all'inizio. Se sei seriamente intenzionato a fermare la dipendenza da zucchero, i seguenti consigli si riveleranno utili:

Cerca un sostituto

Potresti provare alcuni tè naturali a base di erbe per soddisfare le tue voglie. Le bevande non zuccherate sono un'ottima opzione per riempirti e reidratarti. Alcune scelte soddisfacenti includono: tè verde, tè al mirtillo o tè alla menta. Frutta secca, mandorle, uvetta o qualche miscela può essere un'altra opzione di snack salutare.

Rendere i dolci meno accessibili

Non sabotare te stesso. Fermare le voglie di zucchero sarà difficile se i tuoi armadi, frigo e banconi sono pieni di spuntini di zucchero, caramelle o cioccolatini. Se sei al

lavoro, assicurati che non sia più possibile trovare dolci vicino alla tua postazione di lavoro.

Mantieni un po' di gomma senza zucchero sulla tua scrivania e in auto per una soluzione rapida. Ottieni il sapore senza lo zucchero e le calorie associate.

Quando vai a fare shopping, evita di percorrere i corridoi del "cibo spazzatura". Leggi le etichette sulle "barre del cibo salutista", queste sono spesso bombe di zucchero sotto mentite spoglie.

Mantieni la tua cucina piena di frutta fresca e altri snack salutari

che puoi facilmente afferrare quando desideri qualcosa di dolce.

Pulisci i denti

Prendi l'abitudine di lavarti i denti molto presto dopo aver mangiato i tuoi pasti. Alcune persone spesso bramano qualcosa di dolce dopo aver finito i loro pasti perché non gli piace il retrogusto lasciato in bocca.

Se, tuttavia, ti sforzi di lavarti i denti subito dopo aver mangiato, il gusto di menta del dentifricio aiuterà ad allontanare la voglia di consumare qualcosa di dolce solo per il fatto di non volerti rovinare l'alito.

Aspetta dieci minuti

Gli esperti di nutrizione consigliano che le voglie di zucchero possono durare solo fino a dieci minuti. Quindi, la prossima volta che senti l'impulso di cercare qualcosa di dolce, aspetta prima i dieci minuti e lascia che la brama si plachi.

Questa abitudine ti renderà più agevole raggiungere l'autodisciplina e ottenere un migliore controllo sulle tue voglie dolci. Trova qualcosa di produttivo o creativo da fare mentre aspetti.

Se hai bisogno di incentivi per convincerti a superare la tua

dipendenza dallo zucchero, ecco alcuni validi motivi per cui dovresti smettere:

"Lo zucchero non è sano in alcun modo"

Oltre ad avere un valore nutrizionale pari a zero, è qualcosa che ti priverà solo dei nutrienti necessari alla tua mente e al tuo corpo per funzionare bene. Inoltre, quando lo zucchero viene processato all'interno del tuo corpo, rimuoverà il calcio e altre risorse minerali e nel contempo danneggerà la tua flora intestinale.

"Lo zucchero ti rende ansioso"

Mangiare più cibi che contengono zucchero può renderti più vulnerabile ai sintomi di ansia e depressione. Consumare questi cibi zuccherini aumenterà la produzione di insulina e il ciclo dello zucchero picco / crollo può elevare i livelli di adrenalina.

"Lo zucchero danneggia il tuo pancreas"

Gli studi rivelano che lo zucchero comprometterà la capacità del pancreas di funzionare bene. Quando ciò accade, puoi trovarti a diventare suscettibile a problemi renali, diabete e problemi cardiaci.

"Lo zucchero ti rovina i denti"

Più mangi cibi che contengono zucchero, più aumenta l'accumulo di batteri all'interno della bocca che contribuirà all'erosione dello smalto.

8

Come il consumo di zucchero può causare ansia e depressione

Numerosi studi hanno creato una comprensione più ampia degli effetti dannosi che lo zucchero può avere sulla salute fisica, ma non altrettante persone sono consapevoli dell'impatto che lo

zucchero può avere sul benessere mentale.

Oltre a causare un giro vita importante, diabete, malattie cardiache, cancro e artrite un elevato consumo di zucchero può anche aumentare il rischio di ansia e depressione.

Lo zucchero può causare problemi soprattutto in sua assenza. Come abbiamo ampiamente spiegato è una sostanza che creando una abitudine può diventare una dipendenza.

Questo è particolarmente vero per gli aspetti mentali ed emotivi del

consumo di zucchero. Molte persone ricorrono ai dolci, alle leccornie e alle bibite analcoliche come alimenti per il comfort e per "accendere" un umore spento.

Non è questa la sede per parlare degli aspetti psicologici del cibo ma è bene tenerlo sempre a mente.

Sebbene alla maggior parte dei lettori non piacerà l'analogia, se questo è un comportamento inconscio o 'guidato', non è diverso da una dipendenza da droga o alcool.

L'assenza di zucchero, purtroppo, può causare sentimenti di ansia e

stress. Questo può evolvere in depressione e in casi estremi, schizofrenia soprattutto se il soggetto è predisposto.

Lo zucchero colpisce gli ormoni della crescita del cervello

Un ricercatore psichiatrico britannico di nome Malcolm Peet ha condotto una ricerca sul legame tra la dieta di una persona e l'emergere di malattie mentali. Alcuni dei risultati iniziali della sua ricerca indicano una connessione molto forte tra il consumo di zucchero e maggiori rischi di depressione e schizofrenia.

Gli effetti tossici dello zucchero, specificamente zucchero raffinato, sono risultati responsabili della soppressione dell'attività degli ormoni della crescita chiamati BDNF (brain derived neurotrophic factor), che sono cruciali per lo sviluppo e il corretto funzionamento del cervello.

La ricerca ha dimostrato che le persone che sono state afflitte dai sintomi della depressione hanno riscontrato bassi livelli di BDNF. Livelli ridotti di BDNF possono influenzare negativamente lo sviluppo e la crescita dei neuroni con conseguente scarsa comunicazione e funzionamento

delle cellule cerebrali.

Il consumo di zucchero causa infiammazione cronica

Un altro fattore che collega fortemente il consumo di zucchero alla depressione è la capacità dello zucchero di provocare un'infiammazione cronica. Ciò causerà anche interruzioni nel normale funzionamento del sistema immunitario che possono avere un impatto negativo sul cervello e aumentare il rischio di depressione.

La presenza di infiammazione nel cervello può influire negativamente sul corretto funzionamento dei

neurotrasmettitori, in particolare nell'ippocampo, influenzando in tal modo l'umore, la memoria, l'apprendimento e la ridotta capacità di svolgere altre funzioni.

Se sei affetto da cambiamenti dell'umore, ansia o depressione, considera fortemente che la tua dieta potrebbe avere un ruolo importante. Monitora i tuoi comportamenti alimentari, specialmente quelli indotti da eventi stressanti ed annota se questi si ripercuotono nel tuo carattere.

Come lo zucchero danneggia il

tuo cervello

Un articolo pubblicato sulla rivista Nature affermava che lo zucchero è una sostanza tossica che dovrebbe essere regolata come alcol e tabacco. Questa conclusione si basava su molti studi condotti sugli effetti dello zucchero nel corpo, compreso il modo in cui altera diverse funzioni cerebrali.

Quando una persona mangia cibi zuccherini c'è un'area specifica nel cervello chiamata nucleo accumbens che inizialmente rilascia elevate quantità di dopamina.

Quando una persona mangia

frequentemente alimenti contenenti zucchero, i suoi recettori della dopamina cominceranno a regolarsi, con conseguente minor numero di recettori di dopamina nel cervello.

Di conseguenza, la prossima volta che un individuo mangia un alimento zuccherino, l'effetto che ha nel cervello non è più intenso come lo era la prima volta che veniva mangiato. Pertanto, la persona deve mangiare più di questi alimenti zuccherini al fine di sperimentare lo stesso livello di "piacere".

Questo spiega perché i cibi zuccherini causano reazioni chimiche nel cervello che possono causare voglie intense e difficili da resistere in una persona.

In che modo lo zucchero influisce sul fattore neurotrofico derivato dal cervello

La ricerca mostra che il consumo frequente di grandi quantità di alimenti zuccherati, in particolare quelli che contengono "zuccheri aggiunti" può portare a una riduzione della produzione di BDNF, o fattore neurotrofico derivato dal

cervello il quale è una sostanza chimica che svolge un ruolo cruciale nello sviluppo di neuroni e tessuti cerebrali responsabili della formazione di nuovi ricordi.

Senza BDNF, un individuo avrà maggiori difficoltà a memorizzare ricordi e imparare cose nuove. Bassi livelli di BDNF si trovano comunemente tra le persone che hanno alterato il metabolismo del glucosio, in particolare quelli che sono stati diagnosticati con il diabete.

Se una persona continua a consumare cibi che contengono

zuccheri aggiunti, il loro BDNF continuerà anche a diminuire, il che contribuirà al peggioramento della resistenza all'insulina.

Ciò significa che la persona avrà maggiori probabilità di soffrire di diabete di tipo 2 e altre malattie legate alla sindrome metabolica. Sfortunatamente, il ciclo distruttivo dell'alto consumo di zucchero e dei livelli più bassi di BDNF sono difficili se non impossibili da invertire.

Livelli di zucchero nel sangue elevati legati al restringimento del cervello

Uno studio condotto dal dott.

Nicolas Cherbuin della Australian National University ha dimostrato che le persone che hanno livelli di zucchero nel sangue più alti anche entro il range normale accettato hanno riscontrato un restringimento nelle aree del cervello responsabili dell'elaborazione emotiva e della memoria.

Nel corso di un periodo di quattro anni, quelli con livelli di glicemia più elevati (ma ancora entro la gamma "normale", non diabetici o pre-diabetici) hanno mostrato una marcata riduzione della massa di aree specifiche del cervello rispetto a quelli con un livello di zucchero

nel sangue più basso.

Gli esperti dicono che questa scoperta suggerisce fortemente che i livelli elevati di zucchero nel sangue hanno effetti negativi sul cervello anche se una persona non ha il diabete.

Questi sono solo alcuni dei numerosi studi che dimostrano che le persone stanno lentamente ma sicuramente danneggiando la loro salute attraverso il consumo di zucchero.

I gruppi sanitari incoraggiano tutti a mangiare più cibi interi e non trasformati e a ridurre gli alimenti

con un alto contenuto di zuccheri.

Coloro che sono preoccupati per la salute della loro famiglia dovrebbero farlo ora, invece di aspettare che i governi pubblichino avvertimenti o stabiliscano politiche di regolamentazione sul consumo e la produzione di zucchero.

9

Il legame tra lo zucchero e il cancro

Esiste un legame tra consumo di zucchero e cancro? Più nello specifico, lo zucchero provoca il cancro? In caso contrario, mangiare zucchero alimenta un cancro una volta iniziato? Ci sono livelli sicuri di consumo di zucchero?

Mentre sta diventando evidente che lo zucchero aggiunto non fa bene, è

reso chiaro che il consumo eccessivo è estremamente dannoso per la nostra salute.

Il legame tra zucchero e obesità e diabete di tipo 2 è stato definitivamente stabilito, ma un legame preciso tra zucchero e cancro, sia come causa che come catalizzatore, è ancora oggetto di ricerca e fortemente dibattuto.

Molti ricercatori hanno intrapreso studi per trovare le risposte.

Lo zucchero in eccesso induce il cancro

La Custodia Garcia-Jimenez

dell'Università Rey Juan Carlos di Madrid e un team di ricercatori hanno studiato pazienti con alti livelli di zucchero nel sangue per periodi prolungati. Fanno luce su come livelli di glucosio persistentemente elevati creano un ambiente corporeo che favorisce lo sviluppo di diversi tumori.

L'eccesso di zucchero nel sistema digestivo innesca il rilascio di un ormone chiamato GIP, (peptide inibitore gastrico) che provoca la produzione di insulina. Allo stesso tempo, aumenta anche la produzione di una proteina chiamata beta-catenina.

I livelli di questa proteina dipendono dai livelli di zucchero e livelli elevati hanno dimostrato di essere cancerogeni.

Livelli elevati di insulina promuovono la crescita del tumore

Ad aggravare questo è il problema che l'aumento dei livelli di insulina aumenterà anche il livello di infiammazione che rende il corpo più incline al cancro. Livelli elevati di insulina possono indurre la proliferazione delle cellule tumorali che avviene attraverso la via di segnalazione dell'insulina

denominata IGF-1 (fattore di crescita simile all'insulina).

Le cellule tumorali hanno bisogno di zucchero per il metabolismo

Le cellule normali e le cellule tumorali non metabolizzano nello stesso modo. Le cellule normali richiedono ossigeno per essere in grado di svolgere i loro vari processi metabolici mentre le cellule cancerose funzionano in un ambiente anaerobico. In altre parole, le cellule normali hanno bisogno di ossigeno mentre le cellule tumorali disprezzano

l'ossigeno.

Le cellule tumorali invece metabolizzano attraverso la fermentazione che è un processo che richiede zucchero.

In presenza di zuccheri adeguati, il metabolismo delle cellule tumorali può essere otto volte maggiore del metabolismo delle cellule normali. Una volta che queste cellule tumorali stabiliscono una dimora all'interno del corpo umano, dipendono in gran parte dalla disponibilità di glucosio per continuare a prosperare.

I tumori si nutrono di zucchero

Ci sono molte affermazioni che lo zucchero nutre i tumori. I pazienti con cure palliative spesso subiscono una crescita esponenziale del tumore, mentre gli operatori sanitari che li assistono forniscono dolcetti e bevande zuccherate al paziente.

La ricerca scientifica che include un gruppo di ricercatori dell'Huntsman Cancer Institute in Utah ha delineato il motivo e il modo in cui ciò avviene.

La loro ricerca è stata pubblicata sulla rivista Proceedings of the National Academy of Sciences,

dimostrando che le cellule tumorali consumano maggiori quantità di glucosio rispetto alle cellule normali. Il loro documento di ricerca ha documentato come il processo di alimentazione degli zuccheri avvenga all'interno del corpo.

La deprivazione di zucchero può portare alla morte delle cellule tumorali

Un altro gruppo di ricercatori guidato dal Dr. Thomas Graeber ha rivelato come la fame di glucosio possa attivare un loop di amplificazione di segnalazione che può portare alla morte delle cellule

tumoriali.

È attraverso l'aiuto di queste scoperte sul legame significativo tra zucchero e cancro che alcune forme di trattamenti alternativi sono più comunemente riconosciute, sebbene non totalmente accettate da tutte le principali comunità mediche.

Cura e prevenzione

Mentre c'è stata molta richiesta pubblica di una cura per il cancro, le conoscenze emergenti stanno facendo luce sulla prevenzione del cancro. C'è un caso sempre più forte che il consumo eccessivo di

zucchero mette il corpo in uno stato favorevole allo sviluppo delle cellule tumorali. Sempre più ci stiamo rendendo conto dell'importanza della dieta come nostra migliore medicina. L'astinenza dallo zucchero aggiunto può essere una delle più semplici e potenti misure di prevenzione del cancro disponibili.

Ti ringrazio per l'attenzione

Antonio Di Chiara

RICHIESTA RECENSIONE

Il tuo sincero parere è per me importante.

Ti è piaciuto il libro? Lasciami una recensione su Amazon

Non ti è piaciuto? Inviami una mail a

antoniodchiara@gmail.com e dimmi in cosa posso migliorare.

Prenderò in considerazione i tuoi

consigli per il prossimo libro.

Antonio Di Chiara – Tutti i diritti
riservati