

Chiara Valentini

VIVERE SENZA zucchero



COME FERMARE LA VOSTRA DIPENDENZA DA ZUCCHERO E DISINTOSSICARE
IL VOSTRO CORPO NATURALMENTE E PERDI FINO A 10 KG IN UN MESE!

Vivere senza zucchero

*Come fermare la
vostra dipendenza
da zucchero e*

*disintossicare il
vostro corpo
naturalmente*

*E perdi fino a 10 kg
in un mese!*

di Chiara Valentini

Sommario

Zucchero – dolce peccato o veleno pericoloso?

Lo zucchero nelle moderne società industriali

La bomba di zuccheri nell'organismo – Allarme rosso per il pancreas, party nel cervello!

Cosa sono la serotonina e la dopamina?

Sono un tossico da zuccheri?

Dipendenza da zuccheri – la cura

Fin qui tutto bene – e poi?

Intrusione



Zucchero – dolce peccato o veleno pericoloso?

Il babbo natale di cioccolata: un perfido contemporaneo. Le succose gommose: una scorciatoia verso la malattia e la morte. I dolci che consumiamo abitualmente, anche quelli classici, sono d'ora in poi assolutamente vietati.

Per quanto possa suonare strano: le nuove ricerche scientifiche supportano queste affermazioni ed altre simili.

Questo perché in tutti questi dolci golosi ci sono enormi quantità del nuovo incubo di dottori, esperti di sostanze e rinomati scienziati americani: lo zucchero.

Per molti anni si è pensato che un'alimentazione ricca di grassi e calorie fosse la causa principale del peso in eccesso e delle malattie cardiovascolari; ora sembra che questa sia stata una grande menzogna dell'industria dello zucchero che continua a sostenerla. Infatti, nonostante

un'alimentazione molto meno ricca di grassi rispetto al passato, le persone che vivono in società industriali non sono affatto più magre, anzi continuano a ingrassare e ad ammalarsi. Tutto questo potrebbe avere a che fare con la crescita esponenziale del consumo di zucchero, che solo negli ultimi 50 anni si è triplicato?

I ricercatori rinomati hanno scoperto questa correlazione e studiato in moltissimi e clamorosi studi gli effetti dello zucchero sul nostro organismo.

Così hanno fatto luce su risultati preoccupanti che mettono lo zucchero sullo stesso piano del tabacco, dell'alcol e altre sostanze stupefacenti.

Lo zucchero provoca nel nostro cervello un rilascio di ormoni della felicità non troppo diverso da quello causato dalle droghe. Come per le droghe, viene attivato il sistema di ricompensa, un punto importantissimo del nostro cervello che regola non solo la nostra motivazione, ma in modo devastante anche la nostra dipendenza. Così come

chi consuma le droghe ha bisogno di una dose sempre maggiore già dopo poco tempo per raggiungere lo stesso effetto iniziale, anche il „dipendente da zucchero“ ha bisogno del suo „oro bianco“ per sentirsi bene. In questo modo si sprofonda sempre più nella dipendenza. Non ci si deve dunque meravigliare che il cervello di persone sovrappeso assomigli a quello di tossicodipendenti: reagiscono alla vista di alimenti zuccherati come un tossicodipendente con la droga.

Le conseguenze del consumo di zuccheri sono allarmanti: 35 milioni di morti all'anno nel mondo sarebbero causate dallo zucchero. Lo zucchero non deve fare pensare solamente all'aumento di peso e a denti malandati perché è anche causa principale di malattie della civiltà come diabete, tumore e ipertensione.

Considerando questi risultati scientifici è arrivato il momento di indagare anche il tuo consumo di zuccheri. Il consumo di zucchero del cittadino medio, infatti, è circa tre volte superiore al limite per

la sicurezza della salute stabilito dalla WHO. Lo zucchero è oggi presente in tantissimi alimenti che nessuno si sognerebbe di definire dolci tentazioni – puoi essere sicuro di non essere dipendente da zuccheri già da diverso tempo?

In questo manuale riceverai molte informazioni importanti e consigli utili sul tema dello zucchero, la menzogna dello zucchero e la dipendenza da zuccheri. Imparerai come lo zucchero abbia fatto a diventare uno stimolante

presente ovunque. Imparerai come agisce nel tuo organismo e nel metabolismo e come nasce una dipendenza da zuccheri. Imparerai con un test su te stesso, se anche tu sei dipendente da zucchero. E riceverai inoltre consigli e metodi preziosi, per sconfiggere la tua dipendenza da zuccheri.

Poiché anche se scopri di esserne dipendente vale la pena lottare! Se riesci a vivere una vita priva di zuccheri non solo avrai una vita più sana, ma

avrà anche un aspetto migliore,
perderai peso, sarai più in forma e ti
sentirai in generale molto meglio!



Lo zucchero nelle moderne società industriali

Se per Natale durante la metà del diciannovesimo secolo si entusiasmavano per mele e frutta secca,

oggi la maggior parte dei bambini non mostrerebbe niente più di uno stanco sorrisino. Infatti, oggi grandi e piccini vengono ricoperti in ogni occasione, consciamente e inconsciamente, di zucchero. Lo zucchero si trova a ogni angolo, riempie gli scaffali dei supermercati e viene pubblicizzato continuamente in tele. Com'è avvenuto questo cambiamento?

Tutti i numeri dimostrano che oggi si consuma molto più zucchero che negli anni passati. Il consumo di zucchero

negli ultimi 50 anni si è triplicato. Un americano medio consuma incredibilmente 58 kg di zucchero – e questo senza sciroppo di cereali o lo sciroppo di glucosio-fruttosio che per esempio utilizza la Coca-Cola come edulcoranti. I tedeschi consumano „solamente“ 36 kg a testa, ma anche questa quantità supera di molto i consigli dell'Organizzazione mondiale della sanità.

Come hanno fatto le nostre abitudini alimentari a cambiare così tanto in così

poco tempo e lo zucchero a diventare non solo una merce importantissima a livello economico ma anche un alimento di base che finisce nel nostro stomaco in svariate forme?

Tutto è cominciato con l'introduzione della produzione industriale dello zucchero. Anche se lo zucchero si ricavava dalla canna da zucchero già migliaia di anni fa, i dispendiosi processi di estrazione facevano sì che lo zucchero fosse un bene di lusso solamente per i ricchi. Il popolo

semplice si rifocillava di tanto in tanto con frutta dolce durante i raccolti o con un cucchiaino di miele. Ma dalla metà del diciannovesimo secolo il Take-off economico ha portato novità importanti nella produzione dello zucchero. Così vennero rivoluzionati i processi di produzione per la canna da zucchero. In parallelo si cominciò a produrre con le macchine lo zucchero di barbabietola. Anche le migliori infrastrutture grazie all'invenzione della rotaia e delle navi a vapore fecero sì che lo zucchero divenisse sempre meno caro e con il

passare del tempo accessibile ai normali consumatori. Quello che un tempo era un prodotto di lusso si era trasformato in un normale bene di consumo. Ma anche al tempo il consumo di zucchero non era niente rispetto a oggi.

Una spiegazione di questo cambiamento la si trova negli USA degli anni 70. Per incentivare l'economia l'allora presidente Nixon fece una riforma agraria estesa. Questa spingeva i contadini a coltivare da quel momento in poi più mais. La conseguenza fu

un'eccessiva produzione di mais. Una nuova disposizione dell'industria alimentare fece il resto: il mais che costava poco venne utilizzato per lavorare l'amido di granoturco in sciroppo di glucosio e fruttosio. Lo zucchero del resto non è solo un dolcificante ma anche una materia prima conveniente; quindi si presta perfettamente a essere utilizzato in alimenti pronti, bevande e in tutti gli alimenti prodotti in modo industriale.

Lo zucchero oggi si trova non solo in

tutti i dolciumi malsani e pieni di zuccheri. Si trova anche in moltissimi alimenti lavorati come bevande, prodotti dolciari, salse, prodotti pronti e latticini.

Il consiglio attuale dell'Organizzazione mondiale per la sanità per un soggetto adulto è quello di consumare al massimo 25 g di zuccheri liberi al giorno. Si intende lo zucchero che viene aggiunto agli alimenti e alle pietanze.

Sicuramente hai già capito: siamo di molto oltre il limite. Il cittadino medio

consuma giornalmente quasi cento grammi di zucchero e si gusta così il quadruplo della dose consigliata.

Restiamo dell'idea dunque, che lo zucchero debba per forza fare parte delle società industriali. È una merce importante e il suo consumo mondiale è cresciuto esponenzialmente in poco tempo. Si nasconde in moltissimi alimenti che non vengono avvertiti come dolci, quali gli yogurt o cibi finiti. Per questa ragione, il consumo di zucchero in molti paesi è decisamente troppo alto.

Anche se non c'è ancora la prova definitiva, molti esperti e scienziati rinomati ritengono che sia causa di malattie quali il sovrappeso, le malattie cardiovascolari, il diabete e i tumori.

Anche se molti nessi vengono alla luce solo ora (per anni l'industria dello zucchero ha manipolato la ricerca delle università), almeno la maggior parte della popolazione da tempo sa che un eccesso di zucchero è nocivo.

La carie è il risultato del consumo di

zucchero già negli asili. E chi vuole essere in forma deve diminuire il consumo di zuccheri. Continuiamo però a consumare troppi zuccheri e per molte persone è impossibile dire di no al gusto dolce. Da cosa dipende? Se sappiamo che lo zucchero non fa bene, perché non riusciamo a rinunciare?

Nel seguente capitolo vediamo che cosa fa lo zucchero con il nostro organismo e come funziona la dipendenza da zuccheri.

La bomba di zuccheri nell'organismo – Allarme rosso per il pancreas, party nel cervello!

Partiamo dal fatto che l'uomo ama lo zucchero. Già il bambino sorride alla vista della cioccolata e in tutto il mondo, giovani e vecchi si godono i golosi dolciumi.

La nostra affinità con il dolce, dicono gli

scienziati, risiede nei geni. La spiegazione è che in un mondo pre-industriale dove gli uomini erano costantemente minacciati dalla fame fino a qualche migliaio di anni fa, gli alimenti dolci rappresentavano un'importante fonte di energia e potevano rivelarsi essenziali nella lotta per la sopravvivenza. Però mentre oggi gli scaffali dei supermercati traboccano di alimenti super zuccherati, nelle società pre-industriali il dolce era, ed è, un bene raro. Era difficile procurarsi un alveare con del miele dolce e dorato! La

frutta matura e dolce era un raro dono della natura, disponibile una volta l'anno!

Invece oggi le alte concentrazioni di puro zucchero sono presenti ovunque. Conveniente e presente ad ogni angolo. Ed è difficile opporsi. Infatti, mentre combattiamo disperati la dolce tentazione, il nostro Io preistorico ci impone di usare la preziosa fonte di energia per sopravvivere meglio al prossimo periodo di carestia. Geni contro pensieri – chi ha la meglio

sull'altro?

Ma lo zucchero è veramente uno stupefacente? Allo stesso livello di droghe, alcol e tabacco? Una sostanza efficace e potenzialmente pericolosa che rende velocemente dipendenti?

Per quanto possa sembrare strano: è esattamente quello che molti scienziati ed esperti di sostanze ritengono sia lo zucchero. Un veleno pericoloso che ha sulle spalle 35 milioni di decessi all'anno. Con lo zucchero, come in molte

altre cose, è questione di dosi: un po' va bene ma troppo fa ammalare nel lungo termine e del nostro eccessivo consumo ne abbiamo già parlato. Allora perché è difficile rinunciare, anche se vediamo quali sono le conseguenze negative del consumo di zucchero?

Per capirlo dobbiamo analizzare qual è il ruolo dello zucchero nella nostra società, come agisce nel nostro organismo e vedremo così quali sono i paralleli con le droghe più conosciute.

Il consumo di zucchero, così come di alcol, ha a che fare con una serie di motivi sociali. Lo zucchero non solo è onnipresente, ma viene anche consumato in modo scontato in determinate occasioni – chi non si unisce viene escluso. Pensate alla torta di compleanno, i coniglietti di cioccolata, il panettone o il dolce fatto in casa – in queste occasioni chi vorrebbe negare a se stesso o ai figli le dolci leccornie e fare la figura dell'insensibile o dell'ecologista pesante?

Così come l'alcolizzato fa fatica a dire di no a un bicchiere di spumante, anche noi non riusciamo a rinunciare allo zucchero di fronte agli altri. Si ha paura di essere irritanti e si ha difficoltà a contrastare le pressioni sociali.

Questo non solo in un contesto sociale; infatti anche nel nostro corpo il piacere dello zucchero innesca delle reazioni che sotto molti aspetti assomigliano a quelle causate dal consumo di droga.

Vediamo come agisce nel nostro corpo:

se mangiamo qualcosa di dolce, lo zucchero finisce prima di tutto nello stomaco. Poiché, a differenza dei carboidrati complessi e di altre sostanze nutritive come le proteine, non deve essere scisso tramite processi chimici, il glucosio dello zucchero finisce molto presto nel sangue. Questo causa un innalzamento rapido della glicemia. Poi entra in gioco il pancreas: il suo compito è quello di regolare la glicemia. Produce quindi l'insulina. Mentre il pancreas lavora senza fermarsi e cerca disperatamente di riequilibrare la

glicemia, uno dei nostri organi, un vero tossico dello zucchero, si sfrega le mani per la porzione extra di glucosio. Lo accetta con gioia e lo utilizza come acceleratore per il suo metabolismo. Ma non solo questo: l'elevata quantità di insulina che è stata rilasciata dal pancreas, fa sì che il nostro cervello accetti più triptofano, un amminoacido. Il nostro cervello produce così sempre di più le sostanze messaggere serotonina e dopamina.

Vediamo da vicino cosa sono la

serotonina e la dopamina e come influenzano le nostre emozioni e il nostro comportamento.

Cosa sono la serotonina e la dopamina?

La serotonina e la dopamina sono due sostanze messaggere nel nostro cervello e hanno una grossa responsabilità sul nostro stato d'animo, ma anche sulla nostra dipendenza.

La serotonina è un neurotrasmettitore e nel gergo comune viene definito „ormone della felicità“. Il rilascio di serotonina nel nostro cervello provoca

un sentimento di pacatezza, pace interiore e profonda soddisfazione. Paure, problemi, rabbia, tristezza e fame vengono accantonati. La serotonina viene rilasciata principalmente durante il sesso, lo sport o massaggi.

Oltre alla funzione di migliorare l'umore, la serotonina ha molte altre qualità. Svolge un ruolo anche nelle malattie psicotiche ed è una componente importante di molti medicinali. Anche gli effetti di benessere di molte droghe quali la cannabis, gli oppiacei (eroina) e

anfetamine sono collegati all'interazione della sostanza con la serotonina nel cervello.

In riferimento all'alimentazione molte cose non sono però chiare se parliamo di serotonina. La serotonina è in parte presente in molti alimenti come per esempio noci, banane e cioccolato. Tutto questo sembra troppo bello per essere vero: solo 10 banane ci separano dalla felicità, la soddisfazione e la pace interiore.

In realtà non è così semplice: la serotonina che proviene dall'alimentazione non arriva al cervello perché non riesce a superare la barriera emato-encefalica.

Mentre le droghe e le medicine finiscono direttamente al cervello e riescono a influenzare il rilascio di serotonina, l'alimentazione può indurre a un innalzamento dei livelli di serotonina solo indirettamente tramite l'amminoacido triptofano. Quindi il detto „la cioccolata rende felici!“ è vero solamente in parte. Infatti non è la

serotonina contenuta nella cioccolata a renderci felici. Lo zucchero presente, invece, innalza il rilascio d'insulina. In questo modo il cervello accetta più triptofano provocando un rilascio di serotonina.

Passiamo alla dopamina: anche la dopamina è una sostanza messaggera importante nel nostro cervello. Questo neurotrasmettitore è conosciuto per regolare il „meccanismo di ricompensa“ nel nostro cervello. Il meccanismo di ricompensa e i processi neurochimici

del cervello influenzano profondamente il nostro comportamento.

Il meccanismo di ricompensa dovrebbe essere chiamato piuttosto „centro motivazionale“ perché ci motiva a rifare le cose che ci sono piaciute. Detto in maniera più semplice funziona così: un'attività piacevole attiva il meccanismo di ricompensa. Per riprovare la stessa sensazione, il nostro meccanismo di ricompensa ci motiva a rifare la stessa cosa.

L'esempio della cioccolata: l'abbiamo provata da bambini e ci è piaciuta. Così è stato attivato il meccanismo di ricompensa. Se i nostri fratelli avevano la cioccolata e li guardavamo mentre se la gustavano, allora ne volevamo un po' anche noi. Gliela portavamo via ai nostri fratelli. Chi era il cattivo qui? Il nostro meccanismo di ricompensa! Ci ha ricordato la piacevole esperienza del gusto della cioccolata e ci ha motivati a raggiungere di nuovo quella sensazione.

Il ruolo del meccanismo di ricompensa

nella dipendenza è devastante: molte sostanze come la nicotina, anfetamine o cocaina causano un rilascio della dopamina nel cervello e attivano così il meccanismo di ricompensa che, nel corso della dipendenza, ci motiva a rinnovare il consumo di droga.

Anche per il cibo il meccanismo di ricompensa gioca un ruolo importante. Se proviamo un cibo per la prima volta e ci piace, allora si ha un rilascio di dopamina. Il meccanismo di ricompensa viene attivato e siamo motivati a

riprovare la pietanza. Ma più volte la mangiamo, meno rilascio di dopamina ci sarà; il fascino diminuisce. Quindi dopo un po' di tempo il tuo cibo preferito diventa noioso e hai voglia di qualcosa di nuovo.

Per lo zucchero e i cibi zuccherati, e questo aspetto è interessante, funziona in maniera diversa: questi infatti causano un rilascio maggiore di dopamina rispetto ad altri alimenti e si ha uno sviluppo marcato della tolleranza. Questo significa che inseguito la quantità

della sostanza deve essere aumentata per ottenere di nuovo un elevato rilascio di dopamina come la prima volta. In riferimento allo zucchero questo significa che cercando l'ebbrezza della prima volta, se ne consuma sempre di più per arrivare ad una sensazione di felicità come all'inizio. Forse lo sai già: lo sviluppo della tolleranza accompagna solitamente anche il processo che porta alla dipendenza da droghe!

Quindi non è strano che il cervello di persone sovrappeso sia così simile a

quello dei tossicodipendenti: anche solo la vista di dolci attiva nel loro cervello il meccanismo di ricompensa e li spinge a mangiare quei dolciumi con avidità.

Ora capisci perché per molti aspetti lo zucchero agisce nel nostro organismo come una droga: attraverso il rilascio di dopamina causato dall'insulina e dal triptofano, siamo „felici“. Ma lo zucchero, attraverso il rilascio di dopamina e l'attivazione del meccanismo di ricompensa, ci rende

anche dipendenti. Chi è dipendente non si stanca mai, anzi, ne vuole sempre più di quella sostanza.

Se ora pensi: „Ok, sono un tossico da zucchero, ma è ben diverso dall'essere dipendente dall'alcol o dalle sigarette!“, e hai ragione, in parte.

Le conseguenze immediate sulla salute e i problemi sociali che causano difficoltà a chi ha una dipendenza, non ci sono nel caso dello zucchero.

Per lo zucchero non è prevista alcuna „overdose“. Non verrai guardato male quando prenderai un'altra barretta di cioccolato. E la polizia non ti è alle calcagna per sottrarti la tua scorta di dolci e metterti in cella.

Ma le conseguenze negative della dipendenza da zucchero non devono essere sottovalutate. Come abbiamo visto, molti ricercatori rinomati hanno dimostrato che lo zucchero è responsabile, in maniera diretta o indiretta, di una serie di malattie. Le

carie sono una diretta conseguenza di un elevato consumo di zucchero insieme ad una scarsa igiene orale. Anche il diabete di tipo 2 è legato ad un elevato consumo di zucchero. La dipendenza da zucchero può anche portare ad una carenza di vitamine (specialmente le vitamine B) così come all'acidificazione con le sue spiacevoli conseguenze come l'acidità di stomaco e i problemi di digestione. Anche se ancora non esiste la prova definitiva, molte cose fanno pensare che lo zucchero svolga un ruolo decisivo per le malattie epatiche, malattie

cardiovascolari e tumori.

E non per ultimo, anche il peso in eccesso è un problema legato alla dipendenza da zuccheri. Perché oltre a fornire un apporto di „calorie“, lo zucchero provoca anche una serie di reazioni fatali nel nostro corpo. Lo „shock da zucchero“ degli alimenti dolci induce il pancreas a produrre insulina per regolare i livelli di glicemia schizzati alle stelle. Ma nel panico, spesso viene oltrepassato il limite. Il pancreas produce troppa insulina.

Quando lo zucchero è stato utilizzato, la glicemia si abbassa rapidamente e in seguito è spesso più bassa rispetto a prima del consumo dell'alimento dolce. La conseguenza, oltre ai giramenti di testa e i tremori e altri effetti collaterali, è la voglia improvvisa e indomabile di qualcosa di buono. Quindi hai di nuovo fame, anche se hai appena finito di mangiare. Così è facile avere un eccesso di calorie e prendere di conseguenza peso.

In questo contesto le bevande dolci sono

particolarmente subdole. Queste causano un innalzamento e un abbassamento massivo della glicemia apportando molte calorie senza saziare affatto. Per questo motivo nascondono un grande potenziale per la dipendenza e causano facilmente peso in eccesso.

Anche i fattori psichici giocano un ruolo importante in relazione alla dipendenza da zuccheri. Infatti, come in tutte le dipendenze, deve essere presa in considerazione anche la psiche e non solamente la dipendenza fisica come

singolo fattore.

Spesso nella dipendenza da zuccheri si tratta di un problema che affonda le sue radici già nell'infanzia. I dolciumi sono stati utilizzati sistematicamente come soddisfazione di riserva, per consolare o come ricompensa o sono stati scoperti direttamente dai bambini come consolazione o per migliorare lo stato d'animo. Il peso in eccesso che ne deriva li ha resi vittime d'insulti che portavano a consumare di nuovo quelle dolci consolazioni. Così le dipendenze

da zucchero hanno una lunga storia.

Anche i „ripostigli“ nascosti dei dolci, aprire di nascosto il frigo e altri sintomi che indicano dei disturbi alimentari, vanno spesso di pari passo con una dipendenza da zuccheri e si manifestano già in tenera età.

Anche gli adulti si calmano spesso con i dolci, si ricompensano con un dolce peccato o provano a regolare lo stress con il consumo di cose zuccherate. Quindi è importante analizzare che ruolo

giochi lo zucchero nella tua vita e per la tua regolazione dell'umore. Anche le conseguenze psicologiche di una dipendenza da zuccheri come la vergogna o una bassa autostima non devono essere trascurate e hanno un ruolo importante nella prevenzione delle ricadute.

Sono un tossico da zuccheri?

Attacchi di fame notturni che ti fanno divorare metà torta? Dispense segrete di dolci che tieni nascoste dal resto della famiglia e che svuoti senza farti vedere? O il dolcetto a fine pasto senza il quale non puoi stare e avresti il cattivo umore?

Ci sono molti segnali che indicano una dipendenza da zuccheri, e non sempre sono così evidenti come le situazioni

sopra descritte. Come abbiamo visto, i dolci sono solo una parte del problema.

Si sa, c'è chi è dipendente dalla cioccolata o chi dalle gommose e non riesce a vivere senza la sua porzione esagerata di dolci preferiti.

Altri passano le giornate passando da un dolce all'altro. Si comincia la mattina con un cappuccino, poi un dolcetto, una barretta di muesli, un dessert, caffè e dolce e la sera una bella manciata di cioccolatini. Anche in questo caso è

chiaro che viene consumato troppo zucchero e che molte cose fanno pensare a una dipendenza.

Ma come abbiamo visto spesso sono proprio gli zuccheri nascosti che rappresentano la parte maggiore della nostra eccedenza. E una dipendenza da questi zuccheri non è facile da individuare.

Hai una debolezza per l'insalata russa? Cominci la giornata in maniera sana (all'apparenza) con del muesli croccante

e dello yogurt? Ami i wurstel? Oppure pensi di farti del bene con del tè freddo perché il tè, si sa, è sano?

Tutti questi alimenti sono delle vere bombe di zuccheri. Assunti da soli o in combinazione, questi alimenti fanno superare in un batter d'occhio la dose consigliata di zucchero e in fondo si può diventare dipendenti dagli zuccheri senza mangiare troppo.

Ci sono degli indizi che indicano una dipendenza da zuccheri. Se osservi le

seguenti cose su te stesso, è molto probabile che tu sia dipendente dagli zuccheri:

Gli alimenti contenenti zuccheri hanno una parte molto importante nella tua vita quotidiana. La mattina non puoi lasciare casa senza prima aver mangiato una fetta di pane con la nutella, poi prendi un cappuccino nel tuo bar preferito e non rinunci al dolce dopo i pasti. Ti da fastidio se per una volta non riesci a seguire la tua routine

Senza zucchero ti senti male sia a livello mentale che fisico. Può darsi che sei fiacco, senza energia, non sei di buon umore e aggressivo. Questo può cambiare da persona a persona. In ogni caso senza zucchero non sei la stessa persona di sempre

Senza zucchero le tue prestazioni non sono più le stesse. Ti senti deconcentrato e pensi spesso a qualcosa di dolce

Compensi lo zucchero con una forte dipendenza verso altre sostanze. Se rinunci allo zucchero tendi a fumare di più o a bere alcol oppure bevi più caffè del solito

Con grande forza di volontà riesci a rinunciare allo zucchero per qualche giorno, ma poi hai una ricaduta e consumi una quantità eccessiva di zucchero e maggiore del solito.

Se ti riconosci in qualcuno di questi

punti ma ancora non ne sei sicuro, allora dovresti eseguire il programma radicale. Ciò significa rinunciare totalmente allo zucchero per tre settimane. Questo non significa soltanto niente dolciumi, caramelle, gommose, cioccolata, biscotti e dolci ecc. ma anche: niente muesli o cereali a colazione che contengono un'aggiunta di zuccheri, nessun latticino dolcificato come yogurt o panna cotta, niente ketchup e niente salse dolci come condimenti per insalate e maionese. Anche i cocktail e le bevande zuccherate sono un tabu. Già sembra difficile, no? E

devi fare molta attenzione anche ai cibi preparati e i prodotti da forno, perché spesso anche questi contengono molto zucchero. Ti conviene cucinare a casa e non usare prodotti già pronti.

Se riesci a seguire con attenzione questo cambio di alimentazione, noterai velocemente se sei dipendente da zuccheri. Così come per i tossicodipendenti che fanno fatica a rinunciare alla droga, anche tu comincerai ad avvertire una serie di sintomi da astinenza.

Quello più probabile è un attacco di fame. Questo significa una voglia incontrollabile di qualcosa di dolce, di un cucchiaino di Nutella e il pensiero fisso che ruota intorno alle dolci tentazioni. Avrai bisogno di molta forza di volontà per resistere alle tentazioni. Spesso si presenta l'irritazione, il sentimento di non farcela e si diventa aggressivi. O si cercano delle droghe di riserva. I fumatori per esempio fumano improvvisamente molto di più, il consumo di caffè aumenta in modo

vertiginoso. Anche il tuo contesto sociale ne risente: riversi il tuo cattivo umore sulla famiglia, fissi con avidità i loro snack dolci e sei diventi insopportabile.

Se ti riconosci in queste cose, capisci perfettamente di essere dipendente da zuccheri. Ma come abbiamo visto, non sei solo: tutti infatti consumano troppo zucchero e sono così abituati che fanno fatica a rinunciare.

Solo che fino a questo momento

sembrava tutto normale. Solo gli studi scientifici più recenti hanno portato alla luce il potenziale di dipendenza causato dallo zucchero e i suoi grossi danni per la salute, sensibilizzando così le persone sul tema della dipendenza da zuccheri. Sicuramente ci vorrà del tempo affinché i pericoli della dipendenza da zuccheri vengano accettati da tutti e si cominci a fare caso al consumo di zucchero per migliorare la propria salute.

Ma tu non devi aspettare tutto questo tempo. Ora sai che sei dipendente e

conosci le conseguenze che una dipendenza da zuccheri può avere sulla tua salute; non ci sono più scuse per lasciare che tutto resti così come è. Fai del bene a te stesso e alla tua famiglia, liberati dalla dipendenza da zuccheri e impara ad avere uno stile di vita privo di zuccheri!

Dipendenza da zuccheri – la cura

Poiché la dipendenza da zucchero, a differenza di altre dipendenze, non è ancora riconosciuta dai medici (anche se spesso è una delle cause di bulimie e adipe), non esistono molti aiuti professionali che possono essere presi in considerazione da chi è dipendente da zucchero. I meccanismi della dipendenza da zucchero sono però molto simili a quelli di altre dipendenze e quindi puoi

cercare aiuto in un centro per tossicodipendenze o parlare con un terapeuta della tua dipendenza. Anche il tuo medico di base può darti dei consigli utili.

Ma perché non provi tu stesso a prendere in mano la situazione? Ci sono una serie di metodi efficaci, che ti possono aiutare a uscire da questa dipendenza.

Prova a fare questo gioco mentale: rifletti chiaramente su quanto sia

dannoso per te lo zucchero. Immagina con molta attenzione come lo zucchero si espandi come un veleno nel tuo organismo e ti rende malato e sovrappeso. Come è ridicolo bramare come un tossico la prossima barretta di cioccolato. Quanto sei stufo di essere dipendente.

Ora pensa bene a cosa significherebbe per te rinunciare allo zucchero. Sarai più magro e più sano, più in forma e avrai più energia, non dovrai pensare costantemente ai dolci e avrai la testa

libera per pensare alle cose positive.

Con questo gioco mentale puoi modificare il tuo atteggiamento interiore e capire che lo zucchero è per te qualcosa di ripugnante. Questo può aiutarti a dire di no se la tentazione è molta e può sostenere la tua motivazione se hai dei dubbi sul fatto che uno stile di vita senza zucchero possa essere la scelta giusta per te.

Nella lotta alla dipendenza da zuccheri è necessario prefiggersi un cambio

radicale di alimentazione. Se la tua glicemia impazzisce, poi diventa difficile rinunciare alla prossima spinta verso lo zucchero.

Dovresti principalmente provare, per quanto puoi riuscire, a rinunciare al consumo di zucchero industriale, a gustarlo con la testa e in piccole dosi. Che sia chiaro: tutto ciò che supera il limite di 25 g di zucchero suggerito dalla WHO, è sostanzialmente dannoso. La quantità equivale a sei cucchiaini di zucchero, che è molto facile da

raggiungere.

Inoltre dovresti fare attenzione a consumare pochi prodotti finiti nei quali spesso è nascosto lo zucchero. Leggi sempre attentamente la lista degli ingredienti e fai attenzione ai vari zuccheri elencati (saccarosio, destrosio, raffinosisio, glucosio, sciroppo di fruttosio, sciroppo di glucosio-fruttosio, sciroppo di glucosio, sciroppo di mais, sciroppo di caramello, lattosio, maltosio, estratto di malto, maltodestrina, destrina, destrina di

frumento, polvero di siero di latte, malto d'orzo, estratto di malto d'orzo). Prenditi tempo per mangiare, cerca di mangiare poco fuori casa e quando sei in giro.

Devi mangiare in modo regolare e fare attenzione a farlo bene. Significa che devi mangiare in modo variegato e assumere cibi ricchi di sostanze nutritive. Assumi dunque abbastanza carboidrati integrali, grassi e proteine. È difficile resistere alle dolci tentazioni se sei affamato.

Inoltre nella tua alimentazione dovresti sempre avere in mente la tua glicemia. Questo significa che devi fare attenzione a quello che mangi per evitare i cali di glicemia e gli attacchi di fame.

Inoltre è importante, quando scegli gli alimenti, calcolare il loro tasso glicemico. Questo infatti indica quanto un alimento può fare innalzare la glicemia. Perciò, per mantenere costante la glicemia, dovresti evitare determinati alimenti con un alto tasso glicemico come i cereali a colazione (tranne i

fiocchi di avena), frutta secca e naturalmente i dolci. Anche qualche pane con farina bianca come le baguette o i panini al latte hanno un alto tasso glicemico e quindi dovresti preferire il pane multicereali o quello integrale.

Quasi tutte le verdure, i legumi secchi e la frutta fresca hanno un basso tasso glicemico e quindi sono adatti se vuoi mantenere costante la glicemia e evitare così gli attacchi di fame.

Inoltre è importante riposare abbastanza

e mantenere basso il livello di stress. E in più fai un favore a te stesso: non comprare per niente i dolci e gli altri cibi che ti fanno male. Del resto è molto difficile resistere alle tentazioni se alimenti del genere si trovano in casa.

Indaga anche dove si piazzano le „trappole di zuccheri“ nel tuo quotidiano: devi sempre mangiare il dolce con la ragazza o il ragazzo? Il cappuccino al bar o l'appuntamento per prendersi il gelato? Cerca di mutare le tue abitudini in modo da poter rinunciare

più facilmente allo zucchero.

Per abbandonare la dipendenza da zuccheri ti ha aiuta anche questo:

Bevi molta acqua liscia, se riesci 2 litri al giorno. Già questo riduce il tuo appetito per il dolce.

Cerca di mangiare degli snack sani. Anche se all'inizio non sembrano così invitanti, dovrete dare tempo al tuo palato per abituarsi. Presto questi snack ti sembreranno buoni e

dolci, mentre i dolci tradizionali saranno troppo zuccherati per i tuoi gusti.

Se proprio non riesci a rinunciare al dolce allora passa a sostituti dello zucchero come stevia, yacon in polvere, sciroppo di yacon, zucchero di fiori di cocco, sciroppo d'acero, miele, melassa o banana rossa in polvere. Tutto è meglio dello zucchero bianco che hai in casa.

Rinuncia al caffè e all'alcol perché questi sballano i tuoi livelli glicemici.

Quando si ha un attacco di fame aiuta rimandare il piacere dei dolci di mezz'ora. Con questo trucco puoi aggirare il problema. Questo perché l'ipoglicemia dura poco tempo e la glicemia si regola nuovamente da sola. Questo significa che dopo mezz'ora la voglia di dolce è probabilmente già passata.

Pensa anche alla tua flora intestinale: la tua dipendenza da zucchero l'ha forse già danneggiata. Forse anche i batteri dell'intestino sono complici della tua voglia di dolce. Dovresti quindi cercare di rigenerare la tua flora intestinale. Oltre ad un'alimentazione sana e valida, può aiutare anche una cura dell'intestino.

Se usi il dolce anche per migliorare lo stato d'animo, fai attenzione ai

livelli di serotonina. Fai dello sport, circondati di persone che ti rendono felice, riduci lo stress quotidiano, esci all'aria aperta e goditi il sole.

Nel caso di gravi attacchi di fame, può aiutare lavarsi i denti, masticare una gomma alla menta o sciacquarsi la bocca con il collutorio. Il sapore acuto di menta frena la voglia di dolce.

Una parola per i genitori

Come per tutte le dipendenze vale la stessa regola: prevenire è meglio che curare. E quando poi hai visto quali orribili conseguenze può avere un eccessivo consumo di zuccheri, sentirai il desiderio di risparmiare tutto questo ai tuoi cari bambini. Comincia subito a educare i tuoi bambini sul consumo di zuccheri in modo da evitargli una dipendenza.

Come può funzionare?

Dovresti sempre chiarire ai tuoi figli che i dolci sono qualcosa di molto speciale: che possono essere consumati in determinate occasioni con moderazione, ma che non possono fare parte della normale alimentazione giornaliera. Fornitegli al posto dei dolci delle valide alternative.

Evitate assolutamente bevande zuccherate. Queste apportano troppi zuccheri e calorie al bambino e in più

impediscono che il bambino beva abbastanza acqua. Anche se chiaramente i succhi contengono molte sostanze nutritive, sono pieni di calorie e zuccheri e non possono essere per questo motivo utilizzati per dissetarsi.

Inoltre è importante che i bambini non si abituino fin da subito agli alimenti dolci prodotti industrialmente. Il latte materno viene percepito come dolce e squisito dai bambini nonostante abbia solo il 7% di zucchero. La cioccolata e altri dolci sono, naturalmente, al contrario

molto dolci. Ma i bambini si abituano (grazie allo sviluppo della tolleranza) velocemente al dolce non naturale e presto lo percepiscono come normale. Per questo motivo dovresti zuccherare poco i cibi del bambino e evitare i dolci prodotti industrialmente, in modo che il loro gusto non abitui ai prodotti industriali zuccherati in eccesso.

Fai notare ai tuoi bambini anche le trappole della pubblicità. Molti spot pubblicitari sono fatti apposta per i bambini e spingono alimenti troppo

zuccherati e malsani. I bambini non riescono ad opporsi, perché non ancora sviluppato uno spirito critico sufficiente. Perciò è compito tuo chiarire il contenuto di verità e l'intenzione della pubblicità.

E la cosa più importante: devi essere un esempio per i tuoi bambini per quanto riguarda il comportamento alimentare. Alimentati in maniera esemplare così da poter essere un esempio per i bambini. Prepara il cibo con cura, prendetevi il tempo per mangiare e condividete i pasti

come famiglia!

Fin qui tutto bene – e poi?

Mentre all'inizio della lettura non avevi la benché minima idea di cosa fosse la dipendenza da zuccheri e perché il tuo consumo potesse essere problematico, ora sei un vero esperto della dipendenza da zuccheri.

Hai imparato quanto possa essere problematico il consumo di zuccheri nelle moderne società industriali e quanto sia allarmante la quantità di

zucchero che il cittadino medio consuma ogni giorno. Hai imparato cosa sia la dipendenza da zuccheri e quali siano le nuove scoperte scientifiche che dimostrano i suoi effetti. Hai letto come agisce lo zucchero nel nostro organismo e quali sono le somiglianze con le altre dipendenze. Hai scoperto come capire se anche tu sei dipendente o se ti aspetta una dipendenza da zuccheri. Hai poi appreso metodi utili per liberarti dalla dipendenza da zuccheri e anche consigli su come condurre uno stile di vita privo di zuccheri. E anche come fare a

proteggere i tuoi figli dalla dipendenza da zuccheri è stato un tema del manuale.

Anche se ancora non ti sei deciso a rinunciare completamente allo zucchero in futuro, hai decisamente un altro approccio e una nuova consapevolezza nei suoi confronti.

Forse alla prossima barretta ti ricorderai di cosa accade nel tuo organismo oppure ti tratterrai di fronte a una torta perché penserai alle conseguenze negative del consumo di

zucchero. E anche se ancora non sei pronto per la „cura radicale“, fai già del bene al tuo corpo anche solamente rinunciando qua e là al consumo di zuccheri.

E ricordati sempre: uno stile di vita senza zuccheri non significa divertirsi di meno. Al contrario ti accorgerai che dopo poco tempo avrai molta più energia, perderai peso e sarai più sano e in forma. Presto ti sentirai bene come non mai e lo zucchero non ti mancherà affatto.

Vorrei presentarvi un libro che ho scritto, un esempio di lettura per voi, il campione di lettura sulla pagina seguente.

la vostra Chiara Valentini

ESTRATTO

**Il segreto dell'olio
di cocco**

*Perché l'olio di
cocco è importante
per la vostra salute
Il libro dell'olio di
cocco per una pelle
migliore e più
vitalità grazie al*

*potere curativo
della noce di cocco*

di Chiara Valentini



CAPITOLO 1

INTRODUZIONE

La natura dona alle persone tutto quello che hanno bisogno per vivere. Questo è un fatto già riconosciuto e sfruttato dai cavernicoli. Al giorno d'oggi molte persone hanno perso le credenze nelle armi miracolose della natura, acquistando creme costose, medicinali ed altro che gli danno più sicurezza dei rimedi naturali.

Questa tendenza sta però cambiando velocemente. Se molte persone si entusiasmano per l'olio d'oliva, molte

di più stanno imparando a riconoscere l'efficacia dell'olio di cocco. Nei caraibi l'olio di cocco viene utilizzato soprattutto in cucina. Esso può portare molti più vantaggi di quello che credono in molti. Vi mostreremo cosa può fare, quali effetti ha sulla salute, sulla bellezza come pure quali sono i suoi vantaggi in cucina.



CAPITOLO 2: CURIOSITÀ SULL'OLIO DI COCCO

La coltivazione delle palme da cocco viene effettuata già da 4000 anni. Tuttavia i prodotti a base di cocco ottennero un'importanza economica a partire dal 19 secolo, quando si iniziò a

coltivare grandi piantagioni nell'attuale Sri Lanka soprattutto da parte degli olandesi. Oggi la coltivazione di palme da cocco non è presente solamente in Sri Lanka, ma si è estesa nelle zone tropicali di tutto il mondo, sulle coste e sulle sponde dei fiumi. Le piantagioni di palma da cocco si trovano soprattutto in India, Indonesia e le Filippine. Una parte delle noci di cocco viene messa in commercio nei mercati locali ed utilizzata dagli abitanti locali. Una parte sempre maggiore viene invece esportata come noci di cocco oppure come polpa essiccata. Da questa polpa essiccata, chiamata anche copra, viene successivamente estratto l'olio di cocco.

Composizione

L'olio di cocco è molto salutare a causa della sua composizione, in quanto contiene un'alta quantità di acidi grassi saturi. Esso ha un colore giallastro, profuma leggermente di noce di cocco e possiede una consistenza leggermente cerosa. L'olio può venire conservato per lunghi periodi, ma dopo un po' di tempo inizia ad avere un odore rancido.

I componenti principali dell'olio di cocco sono i trigliceridi, questi comprendono oltre agli acidi grassi saturi una parte di acidi oleici insaturi. In più contiene anche lattoni e aminoacidi. Oltre a questi componenti

contiene sali minerali importanti come calcio, potassio, magnesio e fosforo. Sono inclusi anche oligoelementi importanti per il corpo come il rame, lo zinco, la manganese e il ferro oltre che alla vitamina B e la vitamina E (quest'ultima presente solo nell'olio non raffinato).

Produzione dell'olio di cocco

La base dell'olio di cocco è la cosiddetta copra, termine utilizzato per definire la polpa essiccata del frutto. Copra è un termine che deriva dalla lingua malayalam, nella quale la parola "koppara" può venire tradotta approssimativamente come "noce di

cocco essiccata".

Per estrarre l'olio di cocco sono necessari diversi passi durante il processo di produzione. In primo luogo viene rimossa la buccia dalle noci di cocco e sono poi divise a metà. Vengono successivamente messe in forno o in una stanza riscaldata per circa 24 ore. Il calore rimuove l'umidità dalla polpa. Dopo questa fase avviene quella in cui si rimuove la polpa dal resto del frutto, che chiameremo d'ora in avanti copra. La copra viene infine messa in un frantoio e pressata per estrarre l'olio.

L'olio di cocco è un prodotto che proviene completamente dalla noce di

cocco. Il guscio viene elaborato e venduto come souvenir, recipiente o altri oggetti di uso comune. La copra non viene utilizzata solamente per la produzione di olio di cocco, ma anche per ottenere la noce di cocco grattugiata.

La versione completa è disponibile in
Amazon.

Informazioni legali

1 a edizione

©DiGi Generation GbR, 2019

Tutti i diritti riservati.

DiGi Generation GbR

Im Ebertswinkel 9

D- 64625 Bensheim

GERMANIA

Rappresentanti legali: Dr. Özgür Dagdelen,
Torben Gebbert

Posta elettronica: hallo@digigeneration.de

Quest'opera compresi tutti i contenuti sono protetti da copyright. La ristampa o la riproduzione, totale o parziale, come pure l'immagazzinamento, la modifica, la copia e la distribuzione con l'aiuto di sistemi elettronici, totale o parziale, non è autorizzata senza il consenso scritto dell'autore. Tutti i diritti di traduzione riservati.

I contenuti di questo libro sono stati ricercati tramite l'utilizzo di fonti riconosciute e verificati con grande attenzione. L'autore non assicura tuttavia nessuna garanzia per l'attualità, la precisione e la completezza delle informazioni fornite. Richieste di risarcimenti di danni nei confronti dell'autore che si

riferiscono a una lesione della salute, materiale o ideale derivata dall'utilizzo o il mancato utilizzo delle informazioni qui riportate, oppure dall'utilizzo di informazioni sbagliate o incomplete sono escluse di principio, a condizione che dalla parte dell'autore non esista una grave colpa intenzionale dimostrabile. Il contenuto di questo libro non deve essere sostituito a una consultazione medica o a una cura medica professionale.

Questo libro fa riferimento a contenuti di terzi. L'autore dichiara e conferma esplicitamente che al momento della creazione del link non sono presenti contenuti illeciti nelle pagine delle quali è presente un collegamento. Sui contenuti dei collegamenti l'autore non ha

nessuna influenza. L'autore si distanzia quindi espressamente da tutti i contenuti delle pagine linkate che sono state modificate dopo la creazione del link. Per contenuti illegali, sbagliati o non completi e particolarmente per i danni causati dall'utilizzo o dal mancato utilizzo delle informazioni rappresentate è responsabile solo il gestore della pagina alla quale si è indirizzati, e non l'autore di questo libro.