

# I DANNI DELLO ZUCCHERO



# SCOPRIAMO CHE COS'E' LO ZUCCHERO

Per zucchero si intende il saccarosio, formato da molecola di glucosio e una di fruttosio e si può ricavare dalla canna da zucchero o dalla barbabietola da zucchero.

Per queste due piante i processi di estrazione sono differenti ma depurazione, concentrazione, raffinazione e cristallizzazione seguono lo stesso percorso.



# DEPURAZIONE E CONCENTRAZIONE

- Lo zucchero dopo essere stato estratto viene depurato con latte di calce ad alte temperature e calce viva. La reazione alcalina e la cottura provocano la distruzione di vitamine, proteine, enzimi e la precipitazione dei sali di calcio. Per eliminare poi la calce in eccesso, il succo zuccherino viene trattato con anidride carbonica. In seguito viene sbiancato in un processo di continue cotture, raffreddamenti cristallizzazioni e centrifugazioni. Il prodotto così ottenuto è lo zucchero greggio brunastro.



# RAFFINAZIONE E CRISTALLIZZAZIONE

- Lo zucchero greggio viene poi trattato con carbone animale e acido solforoso per filtrarlo e decolorarlo ulteriormente.
- Infine come ultimo viene colorato con un colorante estratto dal catrame E130 ottenendo il classico zucchero bianco.



# EFFETTI DELLO ZUCCHERO SUL NOSTRO ORGANISMO

- Per essere digerito lo zucchero bianco ha bisogno di vitamine e minerali. Essendo state eliminate queste sostanze durante il processo di raffinazione l'unica fonte disponibile sono quelle che già si trovano all'interno del nostro organismo, prelevandolo dunque da tessuti e ossa: le conseguenze sono perdita di calcio nei denti e nelle ossa con indebolimento dello scheletro e della dentatura. Il saccarosio per di più oltre a demineralizzare il nostro organismo diminuisce l'efficacia dei globuli bianchi e causa scompensi al sistema immunitario (con 50 gr di zucchero la capacità fagocitaria dei globuli bianchi diminuisce del 76% per circa 7 ore). Lo zucchero bianco ha una grossa influenza sul sistema nervoso e sul metabolismo creando stimolazione e poi depressione con stati di irritabilità, falsa euforia, dipendenza ecc. Tutto ciò è causato da un rapidissimo assorbimento nel sangue che fa salire la glicemia. A tutto ciò il pancreas risponde immettendo insulina nel sangue che provoca abbassamento del tasso glicemico (crisi ipoglicemica) causando sudorazione, irritabilità, aggressività, debolezza, bisogno di mangiare per tirarsi su.



# ZUCCHERO MANIA

- È una vera e propria dipendenza psicologica e fisica che si sviluppa generalmente durante l'infanzia e si traduce spesso durante l'età adulta nel consumo di altre sostanze come il caffè, l'alcool ecc.



# DIFFERENTI TIPI DI ZUCCHERO

- ZUCCHERO INTEGRALE  
di canna pastoso e scuro conserva gran parte delle vitamine e dei minerali.

- ZUCCHERO GREGGIO  
che dall'aspetto può trarre in inganno, ha subito trattamenti chimici nella fase di depurazione perdendo i nutrienti e addirittura a volte è trattato con caramello ammoniacale E150.

# CONSUMO DI ZUCCHERO

- Negli ultimi decenni il consumo di zucchero è aumentato in modo vertiginoso e questo ci ha abituato al sapore dolce che ricerchiamo sempre più spesso anche se a volte non ne siamo neppure consapevoli. **ABUSIAMO DI ZUCCHERO** perché è ovunque: aggiunto a salse, sughi già pronti, a tutti i condimenti preparati industrialmente, spesso è il primo ingrediente in cioccolate, snack, biscotti, bevande gassate, succhi di frutta industriali, the freddo, ecc.



# ZUCCHERO KILLER

- LO ZUCCHERO SACCAROSIO E' DA CONSIDERARSI PERICOLOSO PER LA SALUTE PERCHE' FORNISCE ESCUSIVAMENTE UN APPORTO CALORICO MA E' TOTALMENTE PRIVO DI SOSTANZE NUTRITIVE CON RISCHIO DI MALATTIE CARDIACHE E CARDIOVASCOLARI E NON SOLO. SONO BEN 77 I DANNI CHE LO Z.B. PUO' CAUSARE (LISTA REDATTA DALLA DOTT.SSA NANCY APPLETON).

# VEDIAMONE ALCUNI

- Contribuisce in maniera determinante all' obesità.
- Può causare artrite, asma e sclerosi multipla.
- Può causare invecchiamento precoce.
- Acidità di stomaco, cattiva digestione, colite ulcerosa.
- Alimenta le cellule tumorali.
- Iperattività, ansia, difficoltà di concentrazione, irritabilità nei bambini
- Carie e malattie paradontali.
- Può favorire la formazione di vene varicose, emorroidi e infiammazione dell' appendice.
- Può contribuire allo sviluppo dell' osteoporosi.
- Causa resistenza insulinica con conseguente diabete.....ecc.

# DOLCIFICANTI ALTERNATIVI

- Da qualche decennio c'è stato il boom di dolcificanti ritenuti un'alternativa più sana dello z.b. ma in realtà non è così.
- **Fruttosio**: stesse calorie dello zucchero, potere dolcificante maggiore, basso indice glicemico ma privo di sostanze nutritive. Un abuso di fruttosio porterà cmq a scompensi metabolici.
- **Aspartame**: dolcificante di sintesi chimica ( E951 ), potere dolcificante 200 volte lo z.b. È comunemente usato in alcuni prodotti dietetici come dolcificante per bevande, prodotti dolciari, caramelle, gomme da masticare, sciroppi per la tosse e antibiotici per bambini. Ha effetti molto irritanti per l'intestino e se assunto in eccesso può portare gravi malattie.



# E ANCORA...

- **SACCARINA**: è stato il primo dolcificante artificiale, 300 volte più potente del saccarosio ma con un retrogusto amaro e metallico, per ovviare a questo inconveniente viene abbinato ad aspartame e ciclammato. Vietata in Canada nonostante le controversie sulle azioni nocive sul nostro organismo era l'unico dolcificante disponibile per i diabetici in quanto non alterava i livelli di insulina (curiamo il diabete e rischiamo un cancro?).
- **ACESULFAME**: è un dolcificante di sintesi (E950) secondo alcuni studi fatti non subirebbe nessun metabolismo ovvero non viene né utilizzato né trasformato ma semplicemente espulso tale e quale dall'organismo attraverso le urine. Gli effetti a lungo termine di questa sostanza comunque chimica non sono ancora stati osservati quindi consigliamo PRUDENZA. Si trova in parecchi prodotti dietetici, nelle bibite, farmaci, prodotti per diabetici.



# E ANCORA...

- **MIELE**: è ricco di fruttosio, minerali, vitamine e oligoelementi ma solo se è integrale e raccolto a freddo.
- La maggior parte del miele commercializzato dalla grande distribuzione è raffinato ed estratto a caldo.
- **SUCCO D' AGAVE**: è ottenuto da una pianta messicana contiene il 95% di fruttosio e ha un indice glicemico molto basso si presta bene per dolcificare bevande e per preparare dolci.
- **STEVIA**: le foglie di stevia hanno un alto potere dolcificante con zero calorie, pianta coltivata principalmente in Brasile. In alcuni paesi è stato approvato l' utilizzo come ad esempio in Giappone dove addirittura la utilizzano come dolcificante nella Coca Cola Light, i popoli del sud del mondo la utilizzano da centinaia di anni sia come pianta medicinale sia come alimento.

# E ANCORA...

In America viene utilizzata come integratore ma non come ingrediente in cibi o bevande. In Europa ne viene vietata la produzione e la commercializzazione per uso alimentare. Questo lascia molto da pensare, viene forte il sospetto che a qualcuno non piaccia che una sostanza naturale possa sostituire la produzione e la commercializzazione dello zucchero e dei dolcificanti di sintesi chimica. Ancora una volta possiamo pensare che le autorità preposte hanno maggiore riguardo per il potere economico che per la salute dei cittadini.

- **MALTO**: denso e trasparente come il miele, troviamo il malto di riso, di grano, di farro, d' orzo generalmente dal gusto neutro oppure leggermente tende al gusto di caramello. Il malto di mais è il più dolce. Il maltosio è un' alternativa al saccarosio valida anche se ha un indice glicemico alto.

# ***E INFINE...***

- **SCIROPPO D' ACERO**: deriva dalla lavorazione del succo raccolto dall' acero zuccherino canadese. Contiene pochissimo saccarosio e apporta meno calorie, contiene alcuni minerali come lo zinco, ferro, calcio e manganese. Consigliamo l' utilizzo del grado **b** e **c** in quanto meno raffinati del gruppo **a**.



# PRODOTTI CON ZUCCHERO AGGIUNTO



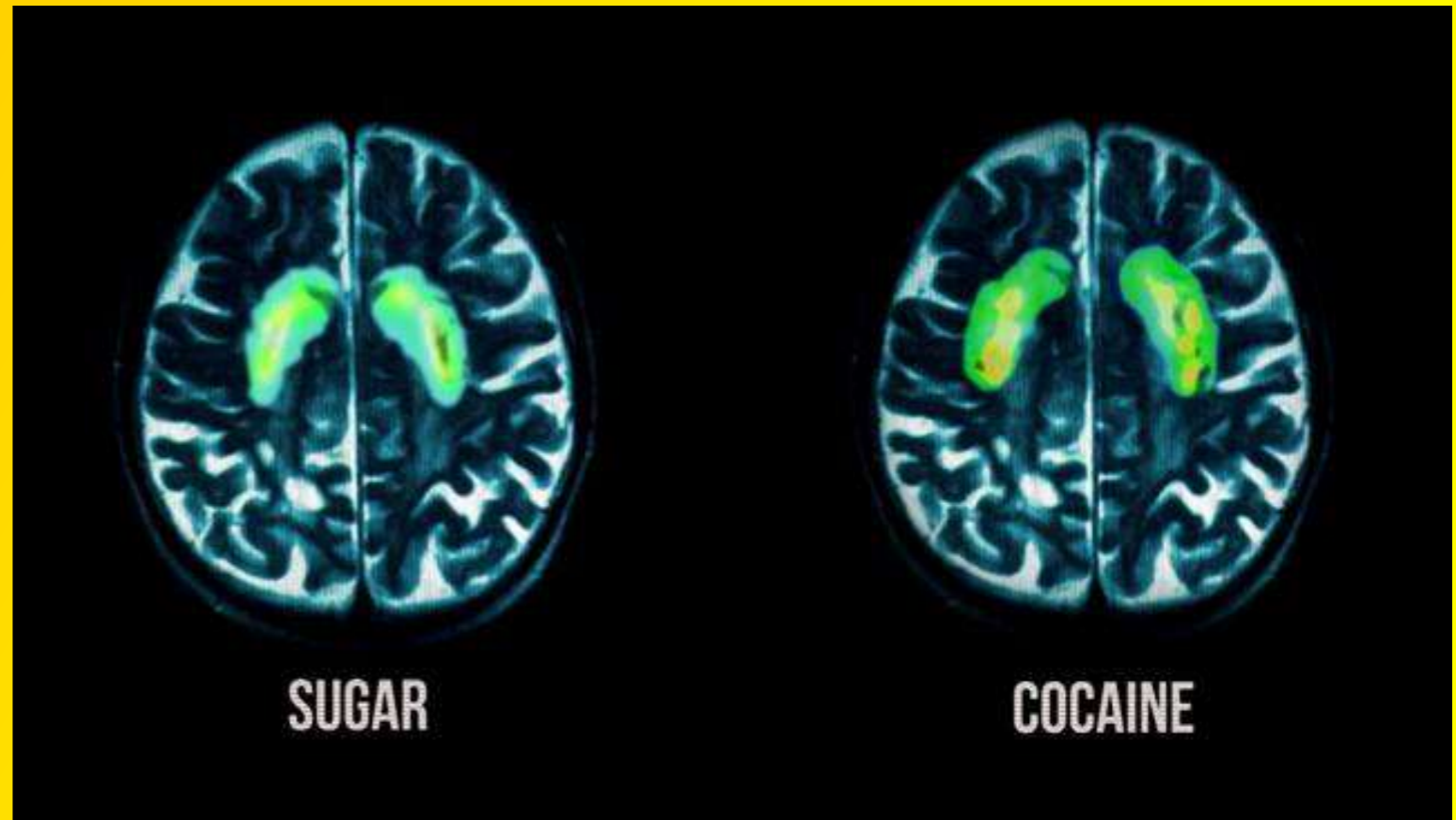


# ALTRI ZUCCHERI DAI NOMI STRANI CHE TROVIAMO SULLE ETICHETTE

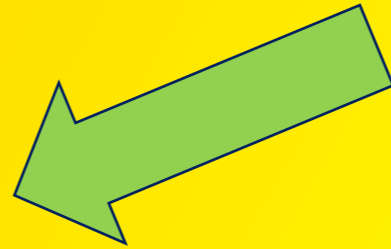
- **Mannitolo, sorbitolo e xilitolo**, al contrario di quello che potrebbero far pensare i loro nomi, sono zuccheri naturali presenti nella frutta e nel mondo vegetale. Va detto però che sono estratti principalmente mediante processi chimici, ma almeno la loro molecola è presente in natura e l'organismo la riconosce. Non sono zuccheri da paragonare quindi all'aspartame e simili.

# ALCUNI CONSIGLI ALIMENTARI PER DISINTOSSICARSI DALLO ZUCCHERO

- Abbuffarsi di zucchero può avere effetti sul cervello molto simili a quelli provocati dall' abuso di sostanze stupefacenti: con veri e propri sintomi di astinenza e dipendenza. Sintomi di astinenza dallo zucchero: ansia, nervosismo, tremori, agitazioni. Se volete disintossicarvi potete seguire questi semplici consigli:
- Eliminate completamente tutti i cibi spazzatura.
- Mangiate più spesso questo aiuterà a ridurre il tremendo desiderio di zuccheri.
- Mangiate più frutta( fresca e secca ) che contenendo zuccheri non raffinati riducono il bisogno di dolci elaborati.
- Inserite grandi quantità di verdura e cereali integrali che apportano nutrienti e carboidrati ( a lento rilascio ).



*Dipendenza*





# I CONSIGLI DEL NATUROPATA

- Grazie ad una consulenza nutrizionale è possibile concordare uno stile alimentare personalizzato affiancato dall' uso di qualche integratore. Si possono comunque seguire consigli di carattere generale sempre molto utili a tutti che ci aiuteranno a diminuire il consumo di zucchero:
- sostituire lo zucchero raffinato con altri sostituti più nobili come lo sciroppo d' acero fino a ridurre od eliminarne l' uso completamente.
- Esaminare sempre le etichette dei vari alimenti per controllare la presenza di zucchero.
- Consumare meno dolci sostituendoli con frutta fresca o secca.
- Bere acqua e non succhi di frutta o bibite gassate.
- Cercate sempre prodotti con la minore quantità di zuccheri.
- Fare almeno 30 minuti di attività fisica moderata.



# L' AIUTO FITOTERAPICO

- **CROMO**: questo minerale è essenziale per il controllo della glicemia, gli zuccheri raffinati inducono una perdita di cromo con le urine e inoltre i prodotti trattati contengono basse quantità di cromo.
- Fonti alimentari che contengono cromo: lievito di birra, germe di grano, patata biologica, cipolle mature, mais non decorticato, segale, orzo intero, avena intera.
- **MACERATO DI NOCE**: (*Juglans regia*) lavora bene sulla funzionalità del pancreas e insieme al macerato di gelso sono ottime piante per i diabetici, sono piante ipoglicemizzanti. Consiglio 50 gocce prima dei pasti principali.

# L'AIUTO FITOTERAPICO

- **GRIFFONIA:** l'estratto della griffonia placa il desiderio di cibo e fame nervosa che solitamente fa poi abbuffare di dolci o carboidrati raffinati. E' una pianta tropicale precursore endogeno della serotonina che sappiamo essere coinvolta nella regolazione del tono dell'umore e dell'appetito, più siamo felici meno mangiamo. Favorisce la riduzione del grasso addominale. Consiglio l'assunzione ai pasti pranzo e cena. (2 capsule al giorno).
- **CANNELLA:** l'estratto di cannella è in grado di potenziare l'attività di insulina aumentando l'utilizzazione di glucosio e quindi riducendo i livelli di zucchero nel sangue.

# L' AIUTO FLORITERAPICO

- **MONGA WARATHA:** è il fiore che cura le dipendenze da sostanze o da emozioni utile come sostegno nelle crisi di astinenza e nelle diete. Questa essenza rafforza la forza di volontà e la capacità di staccarsi da situazioni non sane aiuta ad uscire dalle proprie dipendenze.
- **SUNDEW:** questa essenza è utile per chi sente di non essere in grado di far fronte alla situazione, per chi tende a disperdersi, distorcere la realtà anche con l' assunzione di droghe. Aiuta a essere lucidi con i piedi per terra a mantenere il controllo radicati ad elaborare strategie d' azione con il presente. (tecniche aggiuntive: respiro consapevole).
- **MILKWEED:** è un fiore che accompagna nella metamorfosi da bruco a farfalla aiuta a trovare la forza per liberarsi da dipendenze in genere droga alcool psicofarmaci e cibo.



# QUI e ORA

- Non aspettiamo domani, non viviamo per quello che è stato e nemmeno per quello che sarà ma sempre per quello che è  
qui e ora.
- Non dimenticarvi che nessuno meglio di TE può prendersi cura di TE

**BUONA SERATA A TUTTI E GRAZIE**