

# IL GUSTO AMARO dello ZUCCHERO

Per curiosa coincidenza cromatica, il sale, di cui si è parlato alla fine dell'articolo su "Alimentazione e salute" apparso nel Numero precedente della nostra Rivista (raccomandando a tutti di ridurne il più possibile il consumo), non è il solo nostro nemico di colore bianco. A fargli compagnia ce ne sono infatti altri tre: lo zucchero, la farina e il latte.

**S**o che a questa notizia molti si stupiranno, altri si metteranno a ridere, mentre altri ancora penseranno che io sia una pazza visionaria. Mi spiace, ma purtroppo non è così.

Inizio dallo zucchero o, meglio, dagli zuccheri che troviamo in forti concentrazioni nei biscotti, nelle fette biscottate, nei gelati, nelle merendine, nei budini, negli yogurt, nelle bibite gassate entrate - purtroppo - ormai nel regime alimentare quotidiano dei più piccoli.

Certo, torno ancora a parlare dei bambini. Non mi stancherò mai di raccomandare una volta di più la loro salute, dato che con alcune nostre cattive abitudini stiamo minando il loro futuro benessere! Purtroppo, è ciò che stanno facendo troppi genitori. A me tocca constatarlo amaramente scorrendo esami clinici che non vorrei mai leggere in un adulto, ma che riguardano invece soggetti giovanissimi. Pensiamoci: è scientificamente provato come sia proprio nei primi anni di vita che

si mettono le basi buone, o per converso quelle cattive, per quando si entrerà nell'età adulta. Un bambino mal-nutrito - nel senso di nutrito male - sarà sicuramente un adulto destinato ad ammalarsi delle più diverse patologie.

## Merendine e creme spalmabili

Eppure troppi papà e mamme sottovalutano queste raccomandazioni. Sembrano non volerci fare caso, come se fossero fissazioni di salutisti. Ironizzano al riguardo, rifiutando di apprendere proprio quelle che dovrebbero essere



le prime e basilari informazioni, certo ben più importanti di chi si trova in testa alla classifica dei cannonieri del campionato di calcio o di quale canzone possa aver vinto l'ultimo festival di Sanremo.

Male, malissimo, perché gli zuccheri si trovano ormai sotto diverse denominazioni, e in fortissime percentuali, in quasi ogni alimento industriale: nel pane in cellophane, spesso letteralmente "inzuppati" di destrosio e nelle bibite gassate, nei gelati e nei budini, nei biscotti e in certe "cose" in vasetto destinate in particolare, ahimè, ai bambini. Per non dire quanto ce ne sia nelle merendine o in alcune creme spalmabili - ricche anche di grassi saturi come il nocivo olio di palma - vendute per colmo dell'ipocrisia come cibo energetico consigliabile a chi pratica sport, e così via. L'elenco sarebbe interminabile proprio come lo sono gli

scaffali dove quei prodotti si affollano.

Ho accennato poco fa a diversi tipi di zuccheri. L'uomo della strada, in *primis* la massaia, distinguerà al massimo tra lo zucchero raffinato, quello bianco, e quello più scuro, detto "di canna". Ma queste sono soltanto le due principali differenze da un punto di vista esclusivamente commerciale, legato appunto ai consumi, ossia alle cose che mettiamo nel carrello della spesa. Ciò che dello zucchero - o, meglio, degli zuccheri - interessa a noi medici è invece altro. Iniziando da che cosa sia in verità lo zucchero, ma soprattutto avendo ben chiaro in mente quali siano i suoi effetti sul nostro organismo.

## Il saccarosio

Potrei cominciare ricordando che quello che noi familiarmente intendiamo per "zucchero" si chiama in verità saccarosio e che, a sua volta, è composto da glucosio e fruttosio. Ma il fruttosio, dal nome così rassicurante, oltre certe quantità va a incidere in modo

negativo sul corretto funzionamento di un ormone - l'insulina - la cui missione positiva sarebbe regolare i livelli di glucosio nel sangue, facendolo entrare nelle cellule; lì il glucosio dovrebbe "bruciare", regalando così l'energia di cui abbiamo bisogno.

Un altro effetto poco positivo del fruttosio - un chilo di mandorle ne contiene, per esempio, 50 grammi - è contrastare la *mission* di un altro



ormone, la leptina, incaricata di eliminare la sensazione di fame avvertendoci quando è arrivato il momento di non mangiare più oltre il dovuto.

Quello che va comunque senz'altro considerato come il più nocivo degli zuccheri ha ancora un altro nome: è lo sciroppo di glucosio-fruttosio. È una delle peggiori "cose" alimentari, purtroppo solo una tra le tante, che ci sono arrivate da oltreoceano. E lo si trova ormai quasi dappertutto. Viene davvero da chiedersi perché mai noi italiani abbiamo questa pessima abitudine di prendere dagli Stati Uniti il peggio, specialmente in campo alimentare, proprio dove per storia e tradizione dovremmo essere invece noi a

salire in cattedra e a dare il buon esempio al mondo. Questo sciroppo è un derivato del mais ed è uno dei principali responsabili - insieme alle altre "tante" schifezze di cui dicevo: dai *cheeseburger* alle bibite gassate - della dilagante obesità degli americani.

Stiamoci molto attenti perché, anche se non con le percentuali americane, ci stiamo avviando sulla medesima e pericolosissima strada. Lo sto notando da tempo, con l'occhio del medico, specialmente quando arriva la buona stagione e la gente non gira seminascosta sotto cappotti e giacconi. Con il ritorno degli abiti leggeri si vede tutto molto meglio. Perché cosce, gambe, natiche e pance non si possono nascondere e raccontano di una società italiana che si sta ammalando di sovrappeso. Giovani e giovanissimi com-



fato, raccomandando come nostra abitudine di scartare e lasciare sempre e definitivamente sugli scaffali tutti i prodotti sulle cui etichette compare la voce "sciroppo di glucosio-fruttosio".

Quanto al miele, potrebbe rappresentare un sostituto più sano dello zucchero, dato che nel suo processo naturale di produzione si arricchisce di elementi benefici come per esempio gli enzimi che fanno bene alla gola, ma rimane anch'esso molto carico di glucosio e di fruttosio libero. Meglio comunque il miele, o anche poco sciroppo d'acero, se si sente proprio la necessità di zuccherare.

Quelli che certamente non salvo, anzi condannano con maggiore forza, sono i cosiddetti dolcificanti artificiali, come l'aspartame e simili, e ovviamente anche i prodotti che li contengono, i cosiddetti zero o diet che vanno tanto per la maggiore, dalle caramelle alle bibite, alle gomme



## I dolcificanti artificiali

Restando ai costi, ma di ben altro genere, il ricorso massiccio allo sciroppo di glucosio-fruttosio da parte dell'industria alimentare ha la stessa motivazione che porta peraltro le medesime aziende a usare grassi scadenti e nocivi, come quello di palma o certe micidiali margarine. La motivazione è di utilizzare ciò che costa meno o che assicura meglio il funzionamento delle macchine e la resa "cosmetica" del prodotto. Per questo, e non solo la sola a

me da masticare. Sono invece micidiali per la salute. Per paradossale, direi dire che piuttosto che mangiare o bere quelli, sarebbe meglio scegliere cibi e bibite contenenti il tradizionale zucchero. Nei liquidi caldi e nel nostro organismo l'aspartame si decompone in metanolo, il quale a sua volta si decompone in formaldeide, acido formico e diketopiperazina, tre derivati che sono tra i principali responsabili dei tumori cerebrali, neoplasie che, dalla mia esperienza sul campo, posso confermare essere purtroppo in preoccupante aumento.

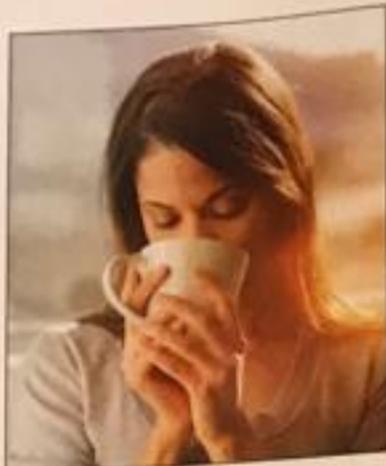
Così come in aumento - notate la coincidenza - sono proprio i consumi di questi prodotti. Non a caso ci sono Paesi molto accorti, come l'Islanda, che hanno vietato del tutto l'aspartame o altri prudenti, come il Canada, dove sulle confezioni di prodotti contenenti aspartame è obli-

gatoria la scritta: "Può provocare tumori", come viene riportato sui pacchetti di sigarette.

### Un buon caffè senza zucchero

Nella "migliore" delle ipotesi, questi edulcoranti artificiali facilitano da un lato l'insorgere del diabete (dato che aumentano l'assorbimento del glucosio), dall'altro sono una "truffa" dal punto di vista del dimagrimento, in quanto tendono a produrre l'effetto opposto; quello di trattenere i liquidi. Il consumatore, per dirla come a Napoli, si ritrova insomma "comuto e mazziato".

La cosa migliore da fare, suggerisco, sarebbe iniziare ad abituarci a gusti meno dolci rispetto a quelli che abbiamo assunto. Gusti che i nostri vecchi non avevano e che a ben vedere ci sono stati inculcati nel tempo, in modo anch'esso "artificiale", attraverso una subliminale comunicazione pubblicitaria che aveva appunto la missione di cam-



ci di fare sempre è usare il più possibile cibi a basso indice glicemico. Con indice glicemico si intende la capacità che ogni differente cibo ha di aumentare la glicemia e in quanto tempo. Per esempio, facendo 100 l'indice glicemico del glucosio, quello delle patatine fritte quasi lo sfiora, essendo addirittura 95! Mentre quello delle lenticchie verdi è appena 35.

### La frutta

Dovendo limitare al massimo gli zuccheri, in quanto nostri nemici, il mio consiglio è di non eccedere nemmeno con la frutta. Frutta che ovviamente fa bene per l'apporto vitaminico e per le fibre, ma con la raccomandazione di consumarne una sola porzio-

biare le nostre abitudini. Inducendoci così a comprare prodotti superflui - e spesso dannosi - che una volta non c'erano. Provate a iniziare da come dolcificate il vostro caffè. E, già che ci sono, consiglio di non esagerare nei consumi di questa bevanda, dato che incontro troppa gente capace di berne anche sette-otto al giorno, quantità che di certo non aiuta il cuore. Comunque, una volta che avrete davanti la zuccheriera, a casa come al bar, cercate di ridurre un po' alla volta il numero dei cucchiaini, fino magari ad arrivare a non metterne del tutto. Solo allora scoprirete quanto sia buono il caffè se gustato amaro, ovvero in purezza.

Ciò che dobbiamo sforzar-



ne al giorno, di un solo tipo per volta (senza cioè mescolarli tra loro), unicamente al mattino e soprattutto mai e poi mai, come è pessima abitudine italiana, alla fine dei pasti.

La frutta io sono costretta a toglierla del tutto a certi pazienti oncologici in base alla natura del loro tumore, ad altri la consento con misura e alla condizione che, oltre a essere italiana, sia sempre e soltanto frutta di stagione. Condizione valida anche per gli altri soggetti, insomma per tutti quelli che per loro fortuna stanno bene.

La raccomandazione di consumare frutta, ma limitandola alle sole ore del mattino, ha ovviamente un senso: dal mezzogiorno in avanti il nostro metabolismo inizia infatti ad "addormentarsi" e a non assimilare più in modo corretto gli zuccheri, che finiscono con l'accumularsi e trasformarsi in grassi e colesterolo (e di lì la steatosi epatica). Mi è successo con tanti pazienti ai quali, per ridurre appunto la steatosi

(mezzogiorno come fegato grasso) ho tolto formaggi, salumi, carne rossa, grassi e alti contenuti di carboidrati. Bene, questi tornavano con i risultati dei nuovi esami, presentavano ottimi dati sia sul fronte del colesterolo sia su quello dei trigliceridi; ma la loro glicemia, presa per di più al mattino, toccava e a volte superava anche quota 200.



Messi alle strette, finivano per ammettere tutti lo stesso identico sgarro: avevano ceduto alla vecchia abitudine di mangiare frutta alla sera, dopo cena, o nel pomeriggio.

### Bando alle macedonie

C'è ovviamente un perché in grado di motivare anche l'altra mia raccomandazione, cioè evitare sempre macedonie o insalate di frutta mista, a maggior ragione se a fine pasto e ancor peggio se dopo un piatto di carboidrati (pasta o pizza). Il perché è presto detto: ogni frutto ha un suo diverso pH, ovvero un suo indi-



ce di acidità, con la conseguenza che quando il nostro stomaco deve digerire la macedonia, di fatto "impazzisce" perché non sa da quale pH iniziare. Il risultato è che tutto ciò che abbiamo mangiato ci marcisce dentro, producendo quella che - con termine scientifico, ma decisamente brutto - si chiama putrescina. La quale rimane dentro di noi per ore, producendo soltanto danni.

Maria Rosa Di Fazio  
Oncologa



### SCONFIGGERE IL MALE... MANGIANDO

Per gentile concessione dell'Editore, pubblichiamo un brano tratto dal libro dell'oncologa Maria Rosa Di Fazio, **Mangiare bene per sconfiggere il male**, Mind Edizioni Milano, pp. 160, € 14,00. La battaglia contro i tumori inizia a tavola. Rivoluzioniamo le nostre - troppe! - cattive abitudini (nelle migliori librerie fisiche e online).



## FAI LA MOSSA LE TUE

Evitare costi inutili e la qualità di vita nella terza e quarta età alle fratture da osteoporosi: gli obiettivi al vertice nazionale che ha

Nel dicembre 2018 è andata in scena la prima mossa - promossa da CosmoS - interamente dedicata all'universo dei seni e della terza età, un mondo sempre più rilevante sul piano socio-economico, socialmente e politicamente.

Nel corso del 2019 sono stati presentati i risultati della ricerca farmaceutica realizzata da CosmoS e la sua iniziativa nazionale "La prima mossa per la terza età", la più grande iniziativa di sensibilizzazione della società scientifica e di medici.

### Dati allarmanti

L'osteoporosi è una malattia cronica che si caratterizza per la fragilità delle ossa e dall'aumentato rischio di fratture. In Italia, si stima che nel 2020 ci saranno 22 milioni di persone a rischio di fratture da osteoporosi. Questa percentuale è in costante aumento e interessa

Si stima che nel 2020 ci saranno 22 milioni di persone a rischio di fratture da osteoporosi. Questa percentuale è in costante aumento e interessa