

Perché mangiare troppi zuccheri è pericoloso? Consigli per mangiatori di dolci

Ciò che si mangia è chimica, molecole chimiche, e la gente non lo sa. Si pensa invece che il cibo non sia altro che un insieme di calorie o di macronutrienti (grassi, proteine, carboidrati). Quel che si mangia in realtà interagisce e condiziona a sua volta la chimica del nostro corpo, inclusa la chimica del cervello, ossia il funzionamento chimico dell'organo sede del sistema nervoso centrale, e dei neurotrasmettitori come la dopamina, serotonina, adrenalina, ecc. Lo zucchero è un esempio esemplare delle reazioni chimiche che avvengono tra cibo e cervello.

Da un punto di vista scientifico, l'essere umano ha necessità di **zuccheri** all'interno del suo corpo ma non ha un bisogno dello zucchero per la sua alimentazione! Cosa significa? Può sembrare un'affermazione un po' confusa ma in realtà non lo è. Vuol dire che tra le sostanze essenziali per il corretto funzionamento dell'organismo ci sono anche gli zuccheri, o meglio **il glucosio**, e quindi una privazione totale di questi zuccheri peggiorerebbe lo stato di salute generale. Gli zuccheri sono talmente essenziali per il corpo umano che esso li ricava da sé in tutta autonomia a partire dai cibi naturali che vengono ingeriti, ad esempio a partire dai cibi contenenti carboidrati o proteine come il pane, i legumi o la carne. Questo è un **meccanismo di regolazione innato** ed automatico che ogni corpo attua aldilà della nostra volontà e del nostro stile alimentare. Se non fosse assolutamente necessario avere in circolo nel sangue il glucosio, il corpo non lo produrrebbe, ma in effetti lo fa attraverso complesse reazioni biochimiche chiamate gluconeogenesi, ciclo di Krebs ecc. Mangiare lo **zucchero puro e concentrato** invece, o alimenti con lo zucchero aggiunto come dolci, bevande zuccherate, cereali per la colazione, non è essenziale e anzi costituisce da un punto di vista biochimico una "forzatura" e un affaticamento eccessivo per il **metabolismo**, ovvero per l'insieme delle trasformazioni chimiche che si dedicano al mantenimento vitale all'interno delle cellule degli organismi viventi.

Questo non significa che non si debba mai mangiare un dolce o una bevanda con lo zucchero aggiunto, lo si può fare in tutta tranquillità **saltuariamente** o in occasioni particolari come le feste. Ma diventa "problematico", diciamo così, se fatto su base quotidiana o comunque con regolarità. Lo zucchero non è essenziale e costituisce un artificio creato dall'uomo stesso, non dalla Natura, mentre gli zuccheri contenuti in piccoli quantitativi nei cibi naturali come la frutta o le verdure (il pomodoro ad esempio contiene zuccheri, come anche la carota o le zucchine o la cipolla) sono contemplati dalla Natura e dalla biologia, in definitiva dalla nostra evoluzione. **L'industria** ha portato però la società occidentale ad un uso quotidiano e molto eccessivo in quantità di zucchero e dolci. Spesso i cibi dolci sono assunti ogni giorno senza neppure essere consapevoli di mangiare un dolce, si pensi agli yogurt alla frutta o ai cereali per la colazione, che molti consumatori non percepiscono come dei dessert anche se a tutti gli effetti lo sono, mentre i biscotti e le torte tutti sanno che si

Perché mangiare troppi zuccheri è pericoloso? Consigli per mangiatori di dolci

tratta di dolci. Oppure che dire dei [crackers](#) che sembrano biscotti salati ma in realtà **contengono più zucchero che sale?** Esistono e sono consumati da tantissime persone. Mangiare una fetta di dolce o dei biscotti può andare bene quando ci si vuole concedere un piacere e una coccola, ed è perfettamente sano concedersi tale piacere di tanto in tanto, anzi in realtà è l'organismo stesso che "ci fa capire" quando ha bisogno di una piccola dose di zuccheri, stimolando la fame specifica di determinati alimenti dolci, come cioccolato o biscotti. Ma tecnicamente non sono alimenti di cui il corpo ha necessità ogni giorno. Gli servono gli zuccheri, che ricava di default dai cibi in generale, come detto prima, ma non lo zucchero dei dolci. **È il corpo stesso a regolare la quantità di zuccheri di cui ha bisogno**, e tale quantitativo varia da persona a persona a seconda di vari parametri come età, sesso, corporatura, attività fisica e motoria, e così via.

Ed è risaputo che uno degli **errori più comuni**, in ambito nutrizionale, è il consumo eccessivo di zuccheri, dolci o bevande dolci. Il nostro organismo è una macchina finemente regolata dal punto di vista chimico e purtroppo risente subito degli eccessi nutrizionali e degli squilibri che noi stessi determiniamo, sia con l'alimentazione che con molti altri comportamenti. Ogni assunzione in eccesso o troppo continuativa di sostanze nocive o problematiche (lo zucchero, come l'alcol, è una sostanza problematica) procura un "disagio" e una sorta di intossicazione all'organismo, il quale dovrà poi mettere in atto **meccanismi supplementari** di aggiustamento, regolazione o smaltimento/detossificazione di tali sostanze. Questo è vero sia che respiriamo ogni giorno la polvere di ferro all'interno di una fabbrica metallurgica, sia che assumiamo zuccheri in eccesso con la nostra dieta quotidiana. Per l'organismo non fa differenza, in entrambi i casi sarà messo in difficoltà e costretto a fare un extra-lavoro per cercare di liberarsi di queste sostanze. Purtroppo dopo un po' non è più possibile smaltire l'eccesso e si instaurano **problemi di salute e vere patologie**.

Serve più consapevolezza ed educazione alimentare

Perché mangiare troppi zuccheri è pericoloso? Consigli per mangiatori di dolci



Nonostante questo, sono tante le persone che ancora mettono lo zucchero nel caffè, mangiano il dolcetto a fine pasto, le brioche a colazione e il cioccolatino prima di andare a dormire la notte. Tutte **abitudini (non sane)** che si fa fatica ad abbandonare, perché sono state acquisite sin da piccoli. Per questi palati abituati ai cibi dolci, provare a togliere lo zucchero fa sembrare tutto amaro, anche quando non lo è affatto. Le persone che sin da piccole sono state abituate a mangiare cibi dolci e cibo molto salato, gradualmente **perdono la capacità di apprezzare e riconoscere gli altri gusti**, come quello acido (aspro), piccante, amaro, speziato, ecc. Gradualmente si perdono certi gusti e certe abitudini alimentari, e gradualmente vanno riacquisite, non ci sono scorciatoie o vie di mezzo valide in tal senso. Per cui, le dosi di zucchero vanno diminuite gradualmente, non di colpo. Tentare di farlo bruscamente significa fallire l'obiettivo, in quanto il corpo è ormai assuefatto e **"rifiuterebbe" di non ricevere più zucchero** da un giorno all'altro. Non gradirebbe e scatenerrebbe segnali di tensione emotiva e di fastidio (nervosismo) come mal di testa, ipotermia, stanchezza, malumore, che ci metterebbero a dura prova e porterebbero la maggior parte delle persone a riprendere con le dosi massicce di zucchero come facevano in precedenza.

Trucchi e strategie per diminuire lo zucchero

Un modo per riacquistare la capacità di apprezzare il sapore amaro per esempio è quello di bere il primo sorso di caffè amaro, poi aggiungere pochissimo zucchero nella tazzina. In questo modo la bevanda apparirà dolce ma in realtà è meno dolce del solito a cui si è abituati. Proseguendo con questa pratica per un certo periodo (solitamente occorrono circa 20 giorni per staccarsi dallo zucchero nel caffè), vi abituerete gradualmente a non usare più lo zucchero nel caffè, e le bevande come la coca-cola vi sembreranno stucchevoli e imbevibili (ricordo che la coca-cola contiene 35g di zucchero per lattina, ovvero 7 cucchiaini di zucchero). La stessa tecnica va applicata anche alle altre bevande calde che di solito siamo abituati a zuccherare, quindi il tè, il latte caldo, la cioccolata in tazza, la camomilla e le tisane. Un'altra tecnica efficace se si vuole passare a bere il caffè senza zucchero è quella di macchiarlo semplicemente con del latte o con una bevanda vegetale come il latte di avena o di riso. In questo modo non sarà infatti amaro e sgradito al palato, ma risulterà cremoso e gradevole, pur sapendo ancora di caffè.

I mangiatori di dolci

Perché mangiare troppi zuccheri è pericoloso? Consigli per mangiatori di dolci



Esiste un vero e proprio problema di **dipendenza dai dolci**. I mangiatori di dolci, appena si sentono un po' deboli e giù di tono, ricorrono a caramelle, cioccolatini, merendine, per rialzare i livelli di glicemia. Se queste persone tolgono dalla loro dieta tutti questi dolciumi, si sentono stanchi e depressi, poiché il loro corpo **non è più abituato a provvedere da solo a ripristinare il giusto livello di glicemia**. In realtà, dopo solo qualche giorno di "astinenza", il metabolismo si normalizza, la glicemia si stabilizza, l'energia ritorna e la voglia di dolci scompare. Per evitare questo tipo di problemi, la cosa giusta sarebbe avere una dieta molto scarsa in zuccheri fin da bambini. I piccoli che mangiano sano, storcono il naso davanti a dolci con molto zucchero, spesso li sputano letteralmente. È importante quindi per i genitori **non abituare i bambini ai dolcetti** e allo zucchero, e anche i nonni dovrebbero comprendere che non è cosa buona insistere con i dolciumi con i nipoti, al fine di ingraziarsi (classico comportamento della nonna). Ovviamente, qui tutto dipende dalla preparazione ed **educazione alimentare del genitore**. Una buona abitudine instillata nei figli sin da piccoli, sarà qualcosa che li accompagnerà e proteggerà per tutta la vita da svariati problemi di salute.

Come comportarsi coi dolci

I dolci sono alimenti problematici per la salute, pertanto da utilizzare con il contagocce. Ma nella pratica molte persone ne fanno invece un uso quotidiano. Sono innanzitutto un cibo **artificiale**, inventato dall'uomo e non dalla Natura. La Natura fabbrica il miele, al massimo, ma non possiamo considerarlo un "dolce" nel significato che diamo oggi a questa parola. Infatti un dolce si connota comunemente come un mix di farina, zucchero e grassi, mentre il miele è solo composto da zuccheri naturali, vitamine, minerali e persino sostanze antibiotiche.

Già solo per questa premessa, bisognerebbe guardare ai dolci con diffidenza e circospezione. E invece i dolci sono ovunque, in ogni bar, ristorante, supermercato, panetteria, persino in tabaccheria si possono trovare dei dolciumi. Se guardiamo ai programmi in TV su cibo e alimentazione, qual è il piatto che va per la maggiore? Proprio lui, il dessert. I dolci provocano innanzitutto **dipendenza**, specialmente quelli fatti con farina di grano, zucchero e grassi, in quanto la farina contiene **triptofano**, un aminoacido che si trasforma nel cervello in **serotonina**, un ormone che stimola calma e felicità. Ma l'effetto dura poco e appena svanisce il cervello chiede ancora triptofano e serotonina, avviando una dipendenza dal cibo dolce, appunto. È quindi evidente che i dolci - rispetto ad altri alimenti naturali - alterano troppo pesantemente il metabolismo e vanno gestiti accuratamente. Non dimentichiamo anche che i dolci sono l'alimento di elezione per quanto concerne lo zucchero, in quanto solitamente ne sono stracarichi. E questo porta anche alle **crisi ipoglicemiche**, che spingeranno a cercare altro zucchero in continuazione, provocando il malfunzionamento di pancreas e insulina e alterando anche da questo punto di vista il metabolismo. La soluzione ideale sarebbe "occhio non vede cuore non duole", cioè quella di non comprarli e non averli davanti tutti i giorni, ma come abbiamo detto è praticamente impossibile evitare i dolci in quanto si trovano ovunque e spesso ne siamo dipendenti fin dalla tenera età.

Per alcuni individui stare alla larga dai dolci è abbastanza semplice, per molti altri invece si tratta di una sfida quasi impossibile. Molte persone **usano il dolce come un antistress**, quindi faticano a disfarsene e ne abusano quotidianamente. La soluzione non è bandirli del tutto e demonizzarli, ma piuttosto **imparare a gestirli** razionalmente. Anche perché, a ben vedere le cose, è possibile preparare dei dolci senza lo zucchero, che non danno la compulsione tipica di quelli a base di zucchero. Però solitamente la gente è attratta dai dolci che invece la compulsione al creano eccome... quelli con creme, panna, zucchero, liquori, cioccolato bianco ecc.

Perché mangiare troppi zuccheri è pericoloso? Consigli per mangiatori di dolci

Concedersi senza rimpianto un dolce a settimana potrebbe essere una **soluzione praticabile per quasi tutte le persone**, tranne coloro che hanno problemi di sovrappeso o disfunzioni metaboliche, i quali dovranno prima provvedere a mettere in ordine il loro metabolismo. Ci sono persone sottopeso, normopeso e magre, e per questi individui mangiare un dolce una volta a settimana non crea particolari problemi a livello metabolico, in quanto solitamente sono individui con un metabolismo geneticamente predisposto alla ossidazione dei carboidrati (in gergo comune si usa dire che “hanno un metabolismo molto attivo”). Ci sono poi gli sportivi, anche per loro nessun problema con un dolce a settimana e forse anche di più. Mangiamo quindi il dolce senza troppi freni mentali, godendo appieno del momento, specialmente se siamo persone che seguono sempre una dieta sana e controllata. Magari scegliamo **un dolce ricco di grassi buoni** (ad es. un gelato alla nocciola), piuttosto che un dolce ricco di farina e zucchero: si alza di meno la glicemia e ci sazia più a lungo.

[di Gianpaolo Usai]