



di Giuseppe PENSIERI*

*D.O. Osteopata M.R.O.(I)
Laureato in Scienze Motorie
e Sportive
Specialista in Prevenzione e
Rieducazione Università di Roma
(IUSM) Italian University Sports
and Movement

Lo zucchero è un veleno implacabile che ruba tutto e porta... Niente!

*“Le cose dolci
da gustare
si dimostrano
amare da
digerire”*

William Shakespeare

Dietro questo aforisma c'è tutta l'essenza di un articolo con il quale vorrei affrontare un discorso molto trascurato oggi... l'uso e l'abuso di un alimento nocivo e di largo consumo presente nella nostra alimentazione: lo zucchero bianco!

La sua presenza è del 14% nella canna da zucchero, del 17,20% nella barbabietola, insieme a clorofilla, microelementi e minerali. In questa concentrazione e composizione, lo zucchero, è un alimento di alto valore nutrizionale poiché esso contiene in forma organica molte sostanze nutritive necessarie alla vita. Alimento che assumiamo in modo alterato attraverso dolci, caramelle, bevande commerciali, conserve, liquori, prodotti salati, ecc; è il prodotto finale di una lunga trasformazione industriale (circa 9 lavaggi chimici!) che uccide e sottrae tante sostanze vitali, come le vitamine presenti appunto nella barbabietola o nella canna da zucchero. Le sostanze zuccherine sono alimenti importantissimi della nostra dieta poiché rappresentano la fonte primaria per la produzione di energia necessaria all'organismo, e per questo motivo devono essere completi di tutto ciò che la natura ha loro fornito per cedere al nostro corpo, la loro ricchezza.

Ma perchè lo zucchero bianco, è una sostanza nociva?

Lo scienziato Dr. M.O. Bruchner, specialista delle malattie interne, primario dell'ospedale Eben Ezer, LemgoLippe, (Germania), dopo diverse ricerche scientifiche sostiene: "L'uomo necessita di carboidrati "zuccheri" per la sua attività vitale, quali fattori di energia. Di conseguenza viene da pensare: lo zucchero è uno degli alimenti più favorevoli per produrre energia, insieme ad altri zuccheri derivati da farina bianca come pane, pasta, riso, patate. Gli zuccheri industriali, quindi le farine bianche come pure lo zucchero d'uva, il fruttosio, l'aspartame, il saccarosio per esempio fabbricati sinteticamente, nel corpo agiscono ben diversamente. Per la loro decomposizione e disposizione necessitano delle stesse vitamine, sostanze minerali ed enzimi come tutti gli zuccheri di frutta e amidi naturali, ma questi ultimi contemporaneamente li forniscono, mentre gli altri ne privano il corpo, (andando a pescare nelle ossa, nelle cartilagini, nelle strutture tendinee ecc.) impoverendolo da un lato e disorientando le sue funzioni dall'altro. Purtroppo la scienza ha sempre voluto trascurare, questo problema che è alla base di molte malattie a carattere infiammatorio autoimmune, ecc. Dove passa lo zucchero che distrugge, arriva la medicina che tenta di riparare curando gli effetti... del diabete, del colesterolo, della pancreatite, della iperglicemia ecc. ecc. Il consumo abituale dello zucchero bianco distrugge in gran parte le vitamine del gruppo B. La vitamina B1 d'altro canto è necessaria per l'assimilazione dei carboidrati. Quanto più zucchero viene introdotto, tanto maggiore è il fabbisogno di Vitamina B1, poiché esso l'asporta, causando:

- ◆ Lesioni ai tessuti nervosi; dato l'alto fabbisogno di vitamina B1, essi perdono assai presto la loro capacità di funzionamento.
- ◆ La vitamina B1 permette, in presenza di magnesio, la così importante decomposizione dell'acido lattico (prodotto di degradazione del glicogeno [glucosio immagazzinato]). Per mancanza di vitamina B1 aumenta il contenuto di questi acidi nel sangue e nei tessuti e ne sono soprattutto coinvolte l'attività cerebrale e cardiaca.
- ◆ La B1 regola il giusto scambio dell'insulina nel corpo. La sua carenza è causa di diabete.



Zucchero di canna non raffinato (prima alternativa allo zucchero bianco)

OGNI SECONDO DI OGNI GIORNO, NEL MONDO, QUALCUNO NECESSITA DI UNA TRASFUSIONE DI SANGUE

- ◆ La carenza di B1, causa inoltre una modifica nell'economia fosforica (ricordo che il fosforo è un minerale molto importante ai fini di molti processi metabolici) e un'elaborazione insufficiente del glucosio, che si manifesta con malattie cardiache croniche.
- ◆ La B1, regola lo scambio dell'albumina (proteina del plasma prodotta dal fegato che regola in un certo senso i liquidi cellulari e le varie pressioni all'interno della cellula) e dei nuclei cellulari. La sua presenza abbatte gli stadi preliminari dell'acido urico prevenendo malattie degenerative come gotta, artrite ecc.
- ◆ La carenza di B1 causa anomalie nella pressione del sangue, e nella sudorazione.
- ◆ La B1 è necessaria per la sintesi degli acidi grassi essenziali (i famosi Omega 3 - Omega 6), che hanno il potere di arrestare l'arteriosclerosi.
- ◆ La carenza di B1 causa disturbi nella formazione dell'acido cloridrico (prodotto per la digestione) nello stomaco, l'affievolimento e la degenerazione della muscolatura intestinale ed anche la degenerazione dei vasi sanguigni capillari, con conseguenti dilatazioni, ed emorragie.
- ◆ La carenza di B1 fa sentire il bisogno di stimolanti come alcool, carne, caffè, tè, cioccolato, tabacco, poiché determina l'indebolimento degli effetti stimolanti dell'adrenalina.

Questi sono soltanto degli effetti più gravi causati dalla carenza di vitamina B1.

Spesso a stati carenziali metabolici come i problemi relativi al calo delle difese immunitarie, il medico dietologo, integra l'alimentazione con le vitamine del gruppo "B", ma non consiglia al paziente di "abolire" lo zucchero bianco, e limitare l'uso delle farine bianche, è come dire all'obeso di continuare a mangiare come fa di solito ma con la sola eccezione di mettere la saccarina nel caffè! O consigliare l'aspirinetta o altro "come per esempio il doppler alla carotide!!!" al cardiopatico che divora ogni giorno quantità ingenti di cibo e magari sta morendo!

Ma non è finita... La carenza di vitamina "B" causa disturbi nell'assimilazione degli zuccheri, crampi e ostacola pure la formazione dei globuli rossi, poiché i composti del ferro sono male utilizzati. Gli occhi non distinguono i colori e perdono la potenza visiva all'imbrunire; spesso è ostacolato il normale sviluppo del feto, con conseguenti malformazioni, accorciamento delle ossa delle braccia e delle gambe, della mandibola, fusione delle dita e delle costole, fenditure del palato e persino aborti, parti prematuri e nati morti.

Consideriamo inoltre ciò che può ancora causare lo zucchero quale distruttore dell'Acido Nicotinico, altro membro del gruppo delle vitamine B. Esso aiuta a promuovere le ossidazioni, vale a dire la combustione e la scomposizione dei prodotti intermedi del ricambio, degli zuccheri. Inoltre esso è di aiuto nell'utilizzazione dei grassi e delle proteine, nella trasformazione di sostanze minerali e degli ormoni, e partecipa in modo determinante alla respirazione cellulare, vale a dire allo scambio di assunzione dell'ossigeno e di eliminazione dell'acido carbonico nelle cellule (un prodotto del metabolismo cellulare). Vanno ancora aggiunti come effetti nocivi all'uso abituale di zucchero bianco i più svariati quadri morbosi, fra cui: stanchezza, insonnia, debolezza nervosa, stati depressivi, mal di testa, disturbi nel ritmo del sonno, facile sudorazione, crampi e intorpidimento delle estremità, debolezza muscolare, inappetenza o bulimia (appetito insaziabile), stitichezza, atonia gastrica e intestinale, assenza di succhi gastrici, bruciori di stomaco, dismenorree (mestruazione dolorosa), metrorragie (perdita di sangue di origine uterina), aborti e parti prematuri, disturbi cardiaci e circolatori, anemia, disfunzioni ghiandolari, pruriti, infiammazioni della lingua, delle gengive e della laringe. ecc.

Lo zucchero raffinato ci sottrae anche l'ACIDO PANTOTENICO facente parte del gruppo "B". Quali compiti gli sono assegnati? La sua mancanza blocca addirittura l'effetto delle altre vitamine e ostacola la giusta rigenerazione del sangue e delle mucose. L'acido pantotenico agisce inoltre quale epatoprotettore (protettore del fegato) e aiuta la funzione della tiroide. I bruciori ai piedi e alla pianta dei piedi, con dolori passeggeri, fulminei agli arti inferiori, combinati ad arrossamento o colore bluastro della pelle, come pure la formazione della forfora sono, altri sintomi di ca-



renza di questa vitamina. Lo zucchero raffinato per poter essere utilizzato sottrae inoltre anche altre vitamine e sostanze minerali importanti tra le quali vitamina E, H, con possibili altri danni causati da queste carenze.

Come viene prodotto lo zucchero bianco?

Meno di due secoli fa, infatti, lo zucchero bianco non esisteva e l'unica fonte dolce, oltre al miele e alla frutta, era rappresentata dallo zucchero di canna integrale importato dai tropici. Come conseguenza delle guerre napoleoniche, l'Europa smise di importare lo zucchero dalle Americhe. Napoleone ebbe allora la brillante idea di estrarre lo zucchero dalla barbabietola. Essendo il prodotto dell'estrazione poco gradevole al gusto si completò l'opera con un processo di raffinazione il quale, come avviene anche per la farina bianca, provoca la perdita di vitamine e minerali producendo una sostanza chimica pura e morta, ma bianca! Il succo zuccherino proveniente dalla prima fase della lavorazione della barbabietola o della canna da zucchero, viene sottoposto a complesse trasformazioni industriali: prima viene sottoposto a depurazione con latte di calce che provoca la perdita e la distruzione di sostanze organiche, proteine, enzimi e sali di calcio; poi, per eliminare la calce che è rimasta in eccesso, il succo zuccherino viene trattato con anidride carbonica. Il prodotto quindi subisce ancora un trattamento con il velenosissimo acido solforoso per eliminare il colore scuro, successivamente viene sottoposto a cottura, raffreddamento, cristallizzazione e centrifugazione. Si arriva così allo zucchero grezzo. Da qui si passa alla seconda fase di lavorazione: lo zucchero viene filtrato e decolorato con carbone animale e poi, per eliminare gli ultimi riflessi giallognoli, viene colorato con il colorante blu oltremare o con il blu idantrene (proveniente dal catrame e quindi cancerogeno). Il prodotto finale è una bianca sostanza cristallina che non ha più nulla a che fare con il ricco succo zuccherino di partenza e viene venduta al pubblico per zuccherare (avvelenare) gran parte di ciò che mangiamo. Che cosa è rimasto del primo succo scuro ricco di vitamine, sali minerali, enzimi, oligoelementi che avrebbero dato tutto il loro benefico apporto, di energia e di salute? Nulla! Anzi, per poter essere assimilato e digerito, lo zucchero bianco ruba al nostro corpo vitamine e sali minerali (in particolare il Calcio e il Cromo) per ricostituire almeno in parte quell'armonia di elementi distrutta dalla raffinazione. Le conseguenze di tale processo digestivo sono la perdita di calcio, nei denti e nelle ossa, con l'indebolimento dello scheletro e della dentatura. Ciò favorisce la comparsa di malattie ossee (artrite, artrosi, osteoporosi, ecc.) e delle carie dentarie che affliggono gran parte della civiltà occidentale.



Miele (seconda alternativa allo zucchero bianco)



Sciroppo d'acero (terza alternativa allo zucchero bianco)

Cosa provoca il tossico zucchero bianco a livello intestinale?

A livello dello stomaco del pancreas e del duodeno provoca quello che tutti i giorni o quasi riscontro a studio: processi fermentativi con produzione di gas e tensione addominale e l'alterazione della flora batterica con tutte le conseguenze che ciò comporta (coliti, stipsi, diarree, formazione e assorbimento di sostanze tossiche, ecc.).

Come faccio ad asserire questo? Semplice: chiedo alle persone che si sottopongono ai miei trattamenti il loro stile alimentare, ed esse puntualmente mi confermano che adottano un'alimentazione "zuccherina"!!!

Quindi questo prodotto così trasformato è necessario alla buona salute? È stato ampiamente verificato che le popolazioni non raggiunte dalla cosiddetta "civiltà bianca" non sono soggette a carie o altre malattie dei denti. Con l'arrivo dei bianchi e dei loro prodotti alimentari raffinati (zucchero, dolciumi, alcool, pane, pasta ecc.), gli aborigeni dell'Australia, i Maori della Nuova Zelanda, gli Indios del Perù e dell'Amazzonia, i Pellerossa del Nordamerica ecc. hanno anch'essi cominciato ad essere soggetti alle stesse malattie dei bianchi; l'incidenza della carie, che prima era una malattia a loro del tutto sconosciuta, è arrivata a colpire fino al 100% così come le altre malattie dell'organismo, dall'artrite reumatoide, all'osteoporosi, alle malattie autoimmuni ecc ecc.

Il pericoloso zucchero bianco ha una grossa influenza sia sul sistema nervoso sia sul metabolismo, creando prima stimolazione poi depressione. In realtà si crea una vera forma di dipendenza, come avviene con la droga, a tutti gli ef-

OGNI SECONDO DI OGNI GIORNO, NEL MONDO, QUALCUNO NECESSITA DI UNA TRASFUSIONE DI SANGUE

fetti! Ciò è causato dal rapido e violento assorbimento dello zucchero nel sangue che fa salire la cosiddetta glicemia. Di fronte a tale subitanea salita, il pancreas (l'organo per eccellenza che gestisce gli zuccheri) risponde immettendo insulina nel sangue e ciò provoca una brusca discesa del tasso glicemico detta "crisi ipoglicemica" caratterizzata da uno stato di malessere, sudorazione, irritabilità, aggressività, debolezza, bisogno di mangiare per sentirsi di nuovo su di tono (il classico stato down che avverte il tossicodipendente).

La conseguenza di questa caduta degli zuccheri è l'immissione in circolo, da parte dell'organismo, di altri ormoni atti a far risalire la glicemia. (Argomento questo che tratterò ampiamente nel prossimo articolo dove presenterò: la dieta a zona!) Questi continui "stress" ormonali con i loro risvolti psicofisici determinano un esaurimento delle energie con l'indebolimento di tutto l'organismo e l'impoverimento del sistema immunitario.

Quando mangiamo 50 gr. di zucchero bianco, la capacità fagocitaria dei globuli bianchi si riduce del 76% (ossia la capacità di questi organi a combattere le infezioni) e questa diminuzione del sistema di difesa dura circa 7 ore. Le gravi malattie che oggi affliggono l'umanità (cancro, AIDS, sclerosi, malattie autoimmuni, ecc.) nascono proprio da un indebolimento immunitario del quale lo zucchero bianco e l'alimentazione raffinata sono senz'altro tra i maggiori responsabili.

I danni dello "squisito veleno" bianco sono tanti altri ancora e a tutti i livelli: per esempio circolatorio (con l'aumento di colesterolo e danni alle arterie), epatico, intestinale, ponderale (con l'aumento di peso e l'obesità), cutaneo ecc. ecc. Ipotizziamo, ad esempio, di bere quattro tazzine di caffè zuccherato nell'arco della giornata: 40 g di zucchero corrispondono a 160 kcal che noi assumiamo come calorie vuote, prive di vitamine e minerali. Sarebbe molto diverso se le stesse 160 kcal le assumessimo sotto forma di riso integrale avena, orzo, miglio, o frutta, ecc., dove risulterebbero accompagnate da fibre, enzimi, vitamine e sali. Se a questi primi 40 g di saccarosio aggiungiamo biscotti o marmellata o brioche o corn-flakes per colazione, un bel bicchiere di una qualche bibita gassata a pranzo, un gelato o uno snack al cioccolato o una brioche al pomeriggio e il gioco è fatto! Non dimentichiamoci però le salse (ketchup, maionese, cocktail...), i cibi inscatolati (piselli, mais), gli aperitivi... anche loro contengono saccarosio nascosto! Se sommiamo tutto questo zucchero, senza esagerare, arriviamo addirittura a 500 kcal! Ciò significa che delle 2000 kcal circa che dovremmo quotidianamente introdurre, solo 1500 sono rappresentate da cibi veri e propri, il resto sono calorie vuote, con una carenza del 25% circa del fabbisogno giornaliero di vitamine e minerali. L'uomo moderno, di fronte agli zuccheri ma anche ai grassi, assume un atteggiamento pressoché identico a quello dell'uomo preistorico. Anticamente l'umanità viveva alla ricerca continua di cibo con cui sfamarsi e il reperimento di frutta matura o di un favo di miele veniva vissuto come un'occasione da non lasciarsi sfuggire: di fronte a tali leccornie l'atteggiamento era quello di sfruttare al massimo, rimpinzandosi per bene così da accumulare più energia possibile, in previsione di tempi di magra.

La mente e il corpo dell'uomo del ventunesimo secolo non sono cambiati molto e di fronte a torte farcite, brioche alla crema e dolci al cioccolato ragioniamo e ci comportiamo esattamente nello stesso modo: nasce dentro di noi un desiderio incontrollabile che ci spinge a grandi abbuffate nel tentativo di farci delle scorte, come se un'altra occasione non dovesse capitarci mai più e dimenticando che la nostra dispensa è colma di altrettante schifezze!!! Per chi ha occhi per vedere, orecchie per sentire, nonché un cervello che funzioni, tutto questo dovrebbe essere sufficiente per portarlo a riesaminare le sue abitudini "dolcificanti" e a correggerle per una vita migliore!

Buona Estate a tutti!

Alternative allo zucchero raffinato: La Melassa, il succo d'Agave, lo sciroppo d'Acero, il Malto d'Orzo, l'Amasake, la Stenia, il Miele, Lo Zucchero di Canna Integrale e non Raffinato. ♦

www.studiodontoiatricogianicolense.com - e-mail: pino.pensieri@gmail.com