

# “Drogati” di zucchero, una dipendenza che si può interrompere

scritto da Redazione | 23/01/2019



**La voglia incontrollabile di alimenti ad alto indice glicemico provoca obesità, diabete di tipo 2, insulino-resistenza e fegato grasso, patologie preoccupanti per la popolazione moderna. Come sconfiggere questo circolo vizioso? Basta seguire 7 consigli semplicissimi.**

La ricerca continua di risorse alimentari necessarie per la sopravvivenza della specie, ha fatto sì che l'uomo acquisisse una **forte attrazione per il sapore dolce, per quello salato e per i cibi grassi**. Purtroppo questo istinto è noto anche al mondo dell'industria che lo sfrutta per aumentare l'appetibilità, e di conseguenza i consumi, dei prodotti alimentari impattando negativamente, però, sulla salute pubblica.

A fronte degli **effetti preoccupanti che il consumo di zucchero** può determinare sulla popolazione, l'[Organizzazione Mondiale della Sanità](#) ha raccomandato di **ridurne l'assunzione** a meno del 5% delle calorie totali giornaliere ovvero circa 25 grammi al giorno nell'adulto, una quantità minima rispetto alle abitudini del mondo moderno.

**Bambini: eccesso di zuccheri e allarme obesità**



La raccomandazione dell'OMS è particolarmente rivolta ai bambini perchè, dalle statistiche, è emerso che sono tra i maggiori consumatori di zuccheri nella popolazione. A rendere la situazione allarmante, sono anche gli ultimi dati dell'[Istituto Superiore della Sanità](#) da cui si evince che un bambino su tre, tra i 6 e i 9 anni, sia in sovrappeso oppure obeso.

Nel 90% dei bambini, a determinare l'abuso di zucchero sono le cattive abitudini alimentari indotte dai genitori che utilizzano, in maniera diseducativa, il dolce come premio o che acquistano prodotti alimentari poco sani, magari non prestando la dovuta attenzione a quanto è indicato sulle etichette.

## **Perché è importante ridurre il consumo di zucchero?**

L'**elevato consumo di zucchero determina malattie più o meno gravi**, da una semplice carie dentale a patologie ben più serie come il diabete di tipo 2, obesità, insulino-resistenza, steatosi epatica (fegato grasso) che oggi sono vere e proprie epidemie del mondo occidentale.

**Dati incoraggianti provengono dalla ricerca.** Un recente studio su oltre 600 individui, ha evidenziato che **si può raggiungere un dimagrimento significativo**, anche senza il conteggio delle calorie, **seguendo un regime dietetico dove sono assenti zuccheri aggiunti**, cereali raffinati e prodotti alimentari industriali con un elevato [indice glicemico](#).

Per ottenere risultati efficaci, quindi, è opportuno che la buona alimentazione diventi un vero e proprio stile di vita piuttosto che ricorrere a diete dimagranti per periodi limitati di tempo.

## **Liberarsi dalla dipendenza da zuccheri: 7 consigli per star bene**

La strada della **corretta educazione alimentare come stile di vita**, potrebbe sembrare molto **difficile da percorrere ma non è impossibile**.

È necessario praticare una regolare attività fisica e **seguire 7 buone abitudini a tavola** che consentono di dimagrire e stare in buona salute:

1. **Abituarsi a leggere sempre le etichette quando si fa la spesa.** Ciò determina un acquisto consapevole, dal momento che molti prodotti insospettabili contengono miele, sciroppi o malti in grandi quantità e utilizzati come sostituti dello zucchero
2. **Evitare il consumo di bibite zuccherate,** succhi e concentrati di frutta industriali
3. Lo **zucchero di canna non è diverso dallo zucchero bianco** ed entrambi contengono saccarosio. L'unica differenza è che, nella lavorazione dello zucchero di canna, non sono stati separati i residui di melassa che gli conferiscono il caratteristico colore bruno
4. Sono consigliati, invece, il **succo di mela o l'uvetta sultanina** per dolcificare in modo naturale torte o biscotti fatti in casa. Essi adempiono alla loro funzione ma, nello stesso tempo, non apportano un elevato indice glicemico
5. **Ridurre il consumo di alimenti preparati con farine raffinate,** tipo 0 e 00. I carboidrati complessi di pane, pasta, prodotti da forno nella loro versione raffinata e anche le patate, hanno un indice glicemico molto alto che innalza la glicemia proprio come gli zuccheri semplici. Preferire, quindi, le versioni integrali evitando, comunque, di esagerare con le porzioni
6. Sia di mattina che di pomeriggio, abituarsi a **spuntini sani a base di un frutto**, qualche noce o mandorla (senza esagerare con le quantità), [semi di zucca, di lino e altri semi](#)
7. **Assumere ad ogni pasto verdure e ortaggi** per introdurre fibre alimentari e permettere all'organismo di assorbire più lentamente i carboidrati e migliorare i valori glicemici dopo il pasto.