



STUDIO DIETISTICO  
DR.SSA FRANCESCA PAVAN

## ***ZUCCHERI UNA VERA DIPENDENZA!!!***



È difficile liberarsi dalla voglia di zucchero!! In tanti hanno sperimentato questa sensazione e questo ha portato molti studiosi a cercare una spiegazione scientifica che possa comparare la “voglia di dolce” ad una vera e propria dipendenza. Il fatto è che lo zucchero sembra replicare i meccanismi propri di alcool e tabacco creando una dipendenza ostica da aggirare. Se pensiamo alle origine della specie umana, quella da zucchero era una dipendenza sana!! Naturalmente non tutti gli alimenti sono ugualmente piacevoli al palato. La maggior parte di noi preferisce cibi dolci, perché dal punto di vista evolutivo, il cervello ha appreso che costituiscono una fonte di energia sana per l'organismo. Nel caso dei nostri antenati delle caverne infatti quando assaggiavano la frutta dal sapore acido o amaro, la loro mente registrava messaggi quali: "non ancora maturo" (acido) "allerta veleno!" (amaro), mentre il sapore dolce veniva associato al concetto di “commestibile”.

Ciò non significa che non esistano cibi amari o acidi non commestibili!! Nel corso dei millenni, l'alimentazione umana si è evoluta, inglobando molti più cibi amari o acidi che nel frattempo sono diventati gradevoli anche grazie alla grande macchina dell'industria alimentare.

Oggi è facile imbattersi in prodotti alimentari trasformati e preparati con l'aggiunta di zuccheri



inserirli per migliorarne il sapore e la conservazione: questi zuccheri aggiunti sono subdoli e agiscono da "catalizzatori" verso cibi sempre più dolci a nostra insaputa. Ci trasformiamo insomma in dipendenti da zucchero, proprio perché inducono in noi uno stato di benessere richiamando risposte "primordiali".

Alla costruzione di pericolosi automatismi comportamentali si aggiunge un altro particolare: i dolci creano dipendenza, a più livelli.

– hanno un'elevatissima palatabilità, caratteristica che spinge a non trovarne sazietà attraverso l'assunzione limitata, ma al contrario a desiderare di mangiarne sempre di più.

– quando l'assunzione di dolci o bevande dolci avviene troppo spesso, nel sangue si verificano in modo altrettanto frequente sbalzi di glicemia costringendo l'organismo a secernere abbondante insulina, che, abbassando a sua volta parecchio la glicemia, induce il nostro corpo a cercare altro zucchero per rialzarla. Consideriamo inoltre che tali sbalzi di glicemia sono favoriti anche dalla scarsa attività fisica che adulti quanto bambini manifestano (pensate che in bimbi e adolescenti il tempo dedicato allo sport non supera mediamente le 3 ore settimanali!!)



Uno studio dell'Oregon Research Institute pubblicato su The American Journal of Clinical Nutrition rivela la pericolosità dell'alimento. Cento giovani hanno partecipato a un esperimento che prevedeva il consumo di un frappè al cioccolato e un monitoraggio attraverso la risonanza magnetica funzionale per verificare il grado di attivazione da parte degli zuccheri dei nostri

impulsi neuronali. Lo zucchero come fosse una droga proprio per la capacità di attivare i centri neurali del piacere è in grado di indurci a vere e proprie abbuffate!!

A dirlo è anche una ricerca condotta da Paul Van Der Velpen, a capo del Servizio Sanitario di Amsterdam, che spiega: "lo zucchero è una vera e propria droga che dovrebbe essere strettamente limitata". Lo zucchero, sostiene l'esperto, dà una forte dipendenza da cui è difficile liberarsi quanto dalla

dipendenza da tabacco. "La dieta funziona solo temporaneamente: una terapia contro le dipendenze è certamente migliore", spiega Van Der Velpen. "I prodotti zuccherati dovrebbero venir etichettati come le sigarette. Lo zucchero crea dipendenza ed è un male per la salute" conclude lo scienziato.

Altri studi condotti sui topi hanno invece voluto dimostrare la comparsa di tipici comportamenti da astinenza conseguenti all'assunzione di zuccheri, poi improvvisamente interrotta, notando che i roditori che avevano seguito un menù dolce, presentavano leggeri sintomi di astinenza, come denti che battono, lamenti e ansia. Quando i ricercatori hanno restituito loro la miscela zuccherina, i topi ne hanno consumata fino al 30% in più del solito nella prima ora. Esaminando il cervello delle cavie l'esperimento ha mostrato negli animali un aumento dei livelli di dopamina. E' una sostanza che si trova nel nucleus accumbens, la parte adibita alla motivazione e al meccanismo della ricompensa e si sa da tempo che l'abuso di droghe fa aumentare il rilascio di dopamina in questa parte del cervello: in questo caso abbiamo scoperto che lo zucchero agisce allo stesso modo. A questa scoperta, tuttavia, manca una teoria di supporto, ma il primo passo è stato fatto e si tratta di un gradino importante. I geni e lo sviluppo postnatale possono indurre a lungo andare alcune persone verso le dipendenze quali alcol, droghe o zucchero. La "scelta" dell'oggetto della dipendenza viene fatta in base all'esperienza e alla predisposizione personale: ed è su questo fronte che la scienza sta maggiormente indagando.



Sembra comunque che affinché il meccanismo di dipendenza si attivi sia necessario assumere dosi massicce di zuccheri. Ma quale è il limite per definire un'eccessiva assunzione di zuccheri?? Secondo alcuni statistiche dell'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) l'americano medio consuma 22 cucchiaini di zucchero aggiunto al giorno, pari a un extra di 350 calorie

giornaliere. Queste quantità da sole bastano a renderci dipendenti dallo zucchero, a nostra insaputa con conseguenze importanti sulla nostra salute quali ingrassamento, rischio di diabete e infiammazioni come precursore di altre patologie.

In una corretta alimentazione gli zuccheri devono coprire il 10% delle calorie totali della giornata: quota

calorica che viene semplicemente fornita dai tre frutti al giorno

Sulla base di questa considerazione possiamo dunque dire che qualsiasi cibo dolce rappresenta già un eccesso!!



L'eccesso di zuccheri preoccupa prevalentemente la fascia di età più vulnerabile, ovvero i bambini in quanto si correla con una maggior probabilità di essere in sovrappeso o obesi, tanto in età infantile quanto poi da adulti. Inoltre il sovrappeso in età infantile predispone i bambini a complicanze come la Steatosi Epatica Non

Alcolica (soprattutto nei consumatori di bibite zuccherate) o come la Sindrome Metabolica, che oramai si manifesta già in età scolare, anche in bambini che possono apparire visivamente "magri".

Ad oggi le evidenze sono prevalentemente sugli animali e nell'uomo cosa accade?? Ancora non sappiamo esattamente cosa accada negli esseri umani ma sappiamo che negli uomini il periodo di astinenza da zucchero, manifesta segni di ansia e depressione! Al pari della droga, lo zucchero in quantità esagerate rilascia nell'organismo il neurotrasmettitore dopamina, responsabile della sensazione di euforia. Se consumato per lunghi periodi, il consumo eccessivo e continuo di zucchero comporta una maggiore eccitazione e un bisogno incolmabile di mangiare cibi dolci, sempre di più. Più si consuma zucchero, maggiore è la quantità richiesta per mantenere alta l'eccitazione, proprio come le droghe.

Superare la dipendenza La soluzione più immediata sarebbe quella di smettere di mangiare cibi dolci. Ma ti sei mai chiesta cosa succede se agisci così?

Dopo la prima settimana di astinenza da zucchero, in cui il desiderio di dolce è stato molto forte, nella seconda è stato più facile controllare la voglia di zucchero e si potrebbe giurare che rinunciare totalmente allo zucchero è fattibile, ma la privazione forzata e totale di qualche settimana può comportare il rischio della ricaduta nella dipendenza. Non appena si assaggia anche un solo cioccolatino, si è portati a tornare alle vecchie abitudini alimentari.



È bene smettere di mangiare zucchero a poco a poco, quindi, se si tiene al mantenimento di un comportamento alimentare corretto e se contemporaneamente ci si sta impegnando ad un calo ponderale