

23 agosto 2004 0:00

LO ZUCCHERO RAFFINATO FA BENE?

Firenze, 23 agosto 2004. **Ingurgitare**, questo e' il modo con cui gli occidentali si nutrono. Gli alimenti? La maggior parte del tipo non naturale, il buon 70% del tipo di produzione industriale non integrale e raffinato. Punta di diamante, gli Usa, che a discapito di una macchina sanitaria potentissima ed efficientissima, presenta, al mondo, la popolazione maggiormente malata di patologie cronico-degenerative. *La migliore macchina sanitaria e il popolo piu malato? Qualcosa non torna. Su cosa puntare il dito?* In primis l'alimentazione e gli stili di vita. Una alimentazione che e' fonte di malnutrizione e anticamera di serie patologie, con un valore misconosciuto che miete vittime. Osserviamo, ad esempio, l'uso di quello che puo' sembrare banale: **lo zucchero raffinato**.

Gia' nel 1957, il dr. William Coda aveva compreso che l'alimentazione era regolata da sistemi di equilibrio omeostatico e biochimico: la biochimica moderna faceva i suoi primi albori negli studi clinici medici. Qualcosa pero' non si e' mossa nella direzione giusta. **Sono pochi i terapeuti della cosiddetta medicina ufficiale che vigilano sul modo di mangiare dei propri pazienti. Si tende a medicalizzare e "correggere" farmacologicamente.** Errore su errore. Meglio dire un orrore.

Perche' e' cosi' deletiero lo zucchero raffinato? Cosa e' la raffinazione? La sostanza naturale presente nella barbabietola da zucchero, viene sottratta, privandola della sua componente biologica, vitamine, proteine, ecc. per renderla piu' bella agli occhi del consumatore. Il colore bianco e' migliore ed accattivante, inoltre anche il gusto dello zucchero non raffinato e' diverso dalle abitudini del palato, alle quali la stragrande mole dei consumatori fa riferimento. *Ogni cibo raffinato, come direbbe un medico cinese, perde lo Jing.* E' come se perdesse il valore biologico, le naturali funzioni per le quali e' stato creato. Diamo qui qualche spunto sulla biochimica dei danni nell'organismo umano:

* **Aumenta l'acidita' del sangue.** L'assenza dei substrati vitaminici e proteici, cagionata dall'attivita' di raffinazione, impone al nostro organismo la necessita' di consumare i propri, per la scissione dello zucchero; questo va a creare molecole di ac. Piruvico in sovrabbondanza, che acidificano il sangue: situazione che altera parecchie condizioni biologiche tra cui anche la respirazione cellulare.

* **Impoverisce il corpo di sali minerali.** L'acidificazione forzata crea una condizione "tampone", per la quale l'organismo si mette a sottrarre calcio dalle fonti principali come denti ed ossa, nel tentativo di bloccare l'eccessivo metabolismo acido, per cui si perde per sempre il substrato principale delle ossa e dei denti, condannandolo all'osteoporosi.

* **Impegna e intossica il fegato.** Lo zucchero non scisso si accumula nel fegato, che diventa un contenitore di molte molecole di glucosio, fin quando, diventato "grasso" e superate la capacita' di immagazzinamento, fa accumulare queste molecole in altri organi vitali.

* **Produce acidi grassi.** Il fegato "grasso" e' centrale nell'aumento del colesterolo e dei trigliceridi nel sangue.

* **Perdita di memoria.** Si e' notato che lo zucchero raffinato condizionando l'intero metabolismo cellulare, determina una perdita diretta della capacita' di memorizzare dati e di avere una memoria attiva.

* **Sonnolenza.** Altra condizione diretta da uso eccessivo.

*Il paradigma alimentazione e salute era gia' noto dai tempi di Ippocrate (400 a.C.), per cui "fai che il tuo cibo sia la tua medicina" era l'impostazione di pensiero e regola centrale di ogni azione medica. Oggi sembra che si sia invertita la rotta, con **al centro uno degli errori reiterati: la raffinazione degli alimenti che mangiamo.** Ad esempio, negli Usa, il rapporto cibo naturale ed industriale e' di 20 a 80. *Colpa dei media? Probabilmente la faccenda piu' scottante e' far collimare gli interessi delle multinazionali con quelli della salute pubblica. A questo dobbiamo pensarci noi consumatori, senza dimenticare che in caso contrario non ci pensera' nessun altro, politici compresi.**

Ormai c'e' di tutto, alimenti di ogni tipo, che imitano lontanamente l'originale, riuscendo nel colore, nel sapore, nell'odore, ma non certo nella sostanza. Nello Jing direbbero gli orientali. *Ma questo progresso puo' sostituirsi alla natura? La chimica moderna puo' eguagliare la natura?* Mi sono chiesto tante volte se esiste un chimico coraggioso e super-pagato, che riesca a "inventarsi" il valore biologico dell'uovo di gallina, o del succo d'uva, rispetto a quelli che circolano sul nostro mercato. quasi 3000 sostanze diverse. *Io non l'ho ancora sentito, e voi?* Per quanto possibile abituiamo sin da piccoli i nostri figli a consumare alimenti naturali, freschi, compreso zucchero integrale, probabilmente poco invitante per colore e gusto, ma sano e complementare in una dieta equilibrata.

Ricordiamo che l'atto di zuccherare e/o salare le pietanze, e' di per se una cattiva abitudine, e comporta squilibri organici.

Giuseppe Parisi, consulente Aduc

(medico chirurgo, esperto in terapie non convenzionali)