

# Zucchero, pericolo pubblico

Più ne mangi, più ti ammali

Troppi giorni a casa da scuola. Basta un semplice colpo d'aria ed è subito influenza. Colpa dello zucchero: indebolisce il sistema immunitario. E distrugge le vitamine. Ma ci sono anche altri «nemici» della salute. Impariamo insieme a conoscerli.

## **A rischio soprattutto i bambini.**

Viene dallo zucchero raffinato, quello «bianco», per intenderci, il pericolo maggiore per la salute dei nostri bambini. E' onnipresente. Non solo nelle merendine, ma nelle caramelle, nel cioccolato, nelle bevande a base di cola, nell'aranciata, nei lecca-lecca, nella gomma da masticare, nel biscotto... Ecco i danni che provoca...

## **Alimenta l'aggressività**

Un effetto indiretto dello zucchero: stimola l'aggressività. Quando si ingeriscono sostanze dolci l'organismo immette in circolo una certa dose di insulina. Troppi zuccheri possono innescare una iperproduzione di insulina, causa possibile di una crisi ipoglicemica.

Lo zucchero regala dapprima una sferzata di energia e un successivo calo a picco degli standard di efficienza fisica e mentale. I bambini si troveranno perciò in questo stato di «down», già poco dopo la merenda, momento in cui spesso si chiede loro il massimo impegno mentale per eseguire i compiti. L'aggressività è spesso una conseguenza di questo «vuoto» energetico. Invece di addolcire il carattere, lo zucchero finisce col rendere nervosi e intolleranti.

## **Distrugge le vitamine**

Agisce sull'organismo come un autentico ladro di micronutrienti. Per essere metabolizzato, infatti, richiede notevoli quantità di vitamine del gruppo B, in particolare la B6 e la B12, oltre ad aminoacidi come triptofano e metionina, la vitamina PP e l'acido pantotenico.

## **Indebolisce il sistema immunitario**

Le carenze vitaminiche possono contribuire, tra l'altro, a indebolire il sistema immunitario. Un bambino che tende a contrarre spesso influenze e tonsilliti è generalmente anche un grande consumatore di zucchero.

## **Sottrae calcio all'organismo**

Tende ad acidificare il sangue, producendo una demineralizzazione generale dell'organismo. Per riportarlo a valori normali, l'organismo utilizza determinati sali minerali, tra cui il calcio. Se la percentuale di calcio nel sangue si abbassa, i primi a risentirne sono ossa e denti. Il processo di decalcificazione è particolarmente pericoloso per un organismo infantile, la cui struttura ossea si sta formando.