

Zucchero pericoloso quanto alcol e fumo - Cibi integrali spesso pieni di zuccheri - Diabete, organismo e insulina interagisce

Salute e Benessere

Inviato da : Lucia Iorio

Pubblicato il : 22/3/2025 9:10:00



Anche i pacchi di zucchero, come quelli di sigarette o gli alcolici, dovrebbero avere la scritta 'nuoce gravemente alla salute'. Lo affermano alcuni esperti dell'università di San Francisco in un articolo pubblicato dalla rivista Nature - **Studio, pane, crackers e cereali integrali spesso meno salutari - Diabete, organismo e insulina interagisce. Scoperta da scienziati australiani, buoni auspici per futuro.**



Anche i pacchi di zucchero, come quelli di sigarette o gli alcolici, dovrebbero avere la scritta 'nuoce gravemente alla salute'. Lo affermano alcuni esperti dell'università di San Francisco in un articolo pubblicato dalla rivista Nature, secondo cui i danni provocati da questo alimento sono simili a quelli dovuti all'alcolismo.

Lo zucchero **È** molto lontano dall'essere soltanto un fornitore di calorie - spiegano Robert Lustig, Laura Schmidt e Claire Brindis - al livello consumato in occidente cambia il metabolismo, alza la pressione, altera i segnali ormonali e causa danni significativi al fegato.

I pericoli per la salute sono largamente simili a quelli che si hanno bevendo troppo alcol, che non a caso deriva dalla fermentazione dello zucchero.

Gli esperti fanno notare come lo zucchero sia ormai uno dei principali responsabili dei 35 milioni di morti l'anno per malattie non trasmissibili come diabete e problemi cardiovascolari, e come ad esempio negli Usa l'apporto quotidiano di calorie solo da questo alimento superi in molti casi le 500: "Non stiamo parlando di proibire lo zucchero - concludono - ma questa deve diventare una preoccupazione dei governi. Si dovrebbe rendere il consumo di zucchero meno conveniente, e allo stesso tempo far capire il messaggio alla popolazione".

Zucchero pericoloso quanto alcol e fumo - Cibi integrali spesso pieni di zuccheri - Diabet

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11363>

Integrale o fatto con farine integrali: nonostante la diciture non sempre potrete star certi di acquistare prodotti salutari. Spesso vi sono zuccheri aggiunti e calorie a cui non si pensa. Lo rivela uno studio dalla Harvard Medical School di Boston pubblicato su Public Health Nutrition. Da un'indagine su 545 prodotti alimentari, tra cui vari tipi di pane, crackers e cereali per la prima colazione o barrette, e' emerso che gli standard per classificare un cibo come integrale sono incoerenti.

Scienziati australiani hanno individuato la strada in cui l'organismo interagisce con l'insulina. Nell'ultimo numero della rivista Nature i ricercatori, ipotizzano un strada a trattamenti piu' efficienti che liberano i diabetici da iniezioni quotidiane. Usando il sincrotrone australiano, un potente acceleratore di particelle, gli studiosi dell'Istituto di ricerca Walter and Eliza Hall hanno scoperto come le molecole di insulina si legano a una proteina nelle cellule del corpo.

A