



IN FARMACIA UN ANNO DI PROPOSTE PER LA TUA SALUTE



CONOSCERE E MISURARE I DANNI DA ZUCCHERI

Tutti gli zuccheri, come glucosio, saccarosio e fruttosio, e anche le sostanze che vengono metabolizzate attraverso vie simili, come l'alcol e tutti i polioli (mannitolo, xilitolo e sorbitolo), purtroppo sempre più utilizzati come dolcificanti, possono diventare dannosi.

Gli zuccheri non sono "cattivi" per se stessi, tanto è vero che gli esseri umani hanno addirittura un ormone dedicato a stimolarne la ricerca e il consumo (NPY). Questo ormone è stato salvifico nel Paleolitico e anche prima, quando gli zuccheri erano rari e la loro ricerca diventava utile alla sopravvivenza.

Oggi invece, momento storico in cui la disponibilità di zuccheri, sia evidenti sia nascosti, è esagerata e quotidiana, gli zuccheri possono e devono mantenere la loro funzione sociale, culturale e di stimolo del piacere, quando sono assunti in modo consapevole, nel rispetto della individualità di risposta di ogni persona. Un loro uso ripetuto e quotidiano può diventare fonte di danno diretto e di induzione allo sviluppo di malattie croniche di forte impatto individuale e sociale (problemi cardiologici, malattie tumorali, diabete, Alzheimer, demenze senili e malattie autoimmuni).

I picchi di glicazione

Per anni si è pensato che bastassero i valori di glicemia a indicare gli effetti degli zuccheri nell'organismo. Invece si sta scoprendo che gli effetti dannosi derivano dai picchi che si determinano nell'organismo. Basti un esempio semplice: in media una persona a digiuno ha circa 2,5 grammi di glucosio circolante nell'organismo. Una tazzina di caffè con due cucchiaini di zucchero determina, nel giro di pochissimi minuti, un picco di glucosio e fruttosio nel sangue di 12 grammi di zuccheri circolanti (cioè circa 6 volte tanto), che determinano la formazione di sostanze ossidanti e pericolose.

Le sostanze che si formano sono definite GLICOTOSSINE, un nome che segnala che non fanno certo del bene, e che portano a creare una "caramellizzazione" delle proteine, degli enzimi e del DNA.

Emoglobina glicata e glicemia non più in grado di intercettare prediabete e danni da zuccheri Biomarcatori, come l'albumina glicata e il metilglicosale, consentono di valutare questo aspetto e di mettere in moto una vera ed efficace prevenzione nutrizionale.

Da eurosalus, articolo del dott. Attilio Speciani
<https://www.eurosalus.com/diabete/conoscere-e-misurare-i-danni-da-zuccheri-cos-e-la-glicazione>

1 **Venerdì**

S. ALFONSO



2 **Sabato**

S. EUSEBIO

3 **Domenica**

S. LIDIA

4 **Lunedì**

S. NICODEMO

5 **Martedì**

S. OSVALDO

6 **Mercoledì**

TRASFIGURAZ. N.S

7 **Giovedì**

S. GAETANO DA T.

8 **Venerdì**

S. DOMENICO CONF.

9 **Sabato**

S. ROMANO



10 **Domenica**

S. LORENZO MARTIRE

11 **Lunedì**

S. CHIARA

12 **Martedì**

S. GIULIANO

13 **Mercoledì**

S. IPPOLITO

14 **Giovedì**

S. ALFREDO

15 **Venerdì**

ASS. MARIA VERGINE

16 **Sabato**

S. ROCCO

FARMACIA CHIUSA



17 **Domenica**

S. GIACINTO CONF.

18 **Lunedì**

S. ELENA IMP.

19 **Martedì**

S. LUDOVICO

20 **Mercoledì**

S. BERNARDO ABATE

21 **Giovedì**

S. PIO X

22 **Venerdì**

S. MARIA REGINA

23 **Sabato**

S. ROSA DA LIMA



24 **Domenica**

S. BARTOLOMEO AP.

25 **Lunedì**

S. LUDOVICO

26 **Martedì**

S. ALESSANDRO M.

27 **Mercoledì**

S. MONICA

28 **Giovedì**

S. AGOSTINO

29 **Venerdì**

MART. S. GIOVANNI B.

30 **Sabato**

S. FAUSTINA

31 **Domenica**

S. ARISTIDE MARTIRE

