



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

