

## **ESTRATTO:**

### **Lo zucchero aggiunto, nemico pubblico numero 1**

Una trentina di anni fa, venne dichiarata una guerra alimentare. Per salvare la nostra salute, il nemico da eliminare erano allora i grassi. Con il passare del tempo, numerosi studi hanno minato fortemente questo dogma. Così è stato rivelato che certi grassi hanno in realtà effetti protettivi sulla salute.

In più, mentre si tentava di ridurre il più possibile la presenza del grasso nell'alimentazione, si compensava questo affronto al gusto con l'aggiunta di grandi quantità di sale e di zucchero.

A posteriori, non si può fare a meno di guardare indispettiti i dati che mostrano che l'aumento dei casi di obesità coincide esattamente con il momento in cui sono state emanate le raccomandazioni sulla riduzione dei grassi.

Oggi, il “nemico pubblico numero 1” ha cambiato identità. Di fatto c'è davvero da scommettere che di recente abbiate letto o visto un reportage nel quale si accusa lo zucchero di essere un prodotto tossico, o per lo meno molto nocivo.

Questa posizione si fonda sull'attuale onnipresenza dello zucchero, non solo nel cibo spazzatura ma anche in parecchi alimenti di uso quotidiano.

Siamo infine sulle tracce del vero colpevole dei nostri moderni problemi di salute, oppure stiamo piuttosto rifacendo l'errore che abbiamo commesso accusando troppo fret-tolosamente il grasso di tutti i mali?

Per evitare di cadere in questa trappola, è importante conoscere meglio la vera natura degli zuccheri.

Perché, come compreso nel caso dei grassi in un'epoca non troppo lontana, saremmo davvero incauti a mettere tutti gli zuccheri nello stesso paniere. (...)