

## EFFETTI DELLO ZUCCHERO E MALATTIE CORRELATE

- 1) Riduzione della funzionalità del sistema immunitario e, come conseguenza, maggiore incidenza delle malattie infettive;
- 2) interferisce con l'assorbimento di calcio e magnesio e causa deplezione di cromo e rame;
- 3) stimola un rapido aumento di adrenalina, iperattività, ansia, difficoltà di concentrazione e irritabilità nei bambini di adrenalina;
- 4) aumento significativo del colesterolo totale, trigliceridi e colesterolo LDL (cattivo) e diminuzione del colesterolo HDL (buono);
- 5) perdita di elasticità e di funzione dei tessuti;
- 6) alimenta le cellule tumorali ed è stato collegato con lo sviluppo dei tumori al seno, ovaie, prostata, retto, pancreas, vie biliari, polmone, stomaco e colecisti;
- 7) aumenta i livelli di glucosio a digiuno, può indurre a mangiare di più a causa dell'ipoglicemia reattiva (senso di fame);
- 8) indebolisce la vista;
- 9) può causare molti problemi nel tratto gastrointestinale, tra cui: acidità di stomaco, cattiva digestione, malassorbimento, un aumento del rischio di morbo di Crohn e colite ulcerosa;
- 10) può causare invecchiamento precoce. Questo fattore di accelerazione dell'invecchiamento è dovuto all'insulina che viene prodotta in maggiori quantità dal consumo di zucchero;
- 11) può portare all'alcolismo;
- 12) può produrre acidità salivare, carie e malattie parodontali;
- 13) contribuisce in maniera determinante all'obesità;
- 14) può causare malattie autoimmuni come artrite, asma e sclerosi multipla;
- 15) favorisce di molto lo sviluppo e diffusione incontrollati del lievito *Candida albicans*;
- 16) può causare la formazione di calcoli biliari;
- 17) può essere causa di appendicite;
- 18) può favorire la formazione di emorroidi;
- 19) può favorire la formazione di vene varicose;
- 20) può elevare la glicemia e l'insulinemia nelle donne che assumono contraccettivi orali;
- 21) può contribuire allo sviluppo dell'osteoporosi;
- 22) può causare resistenza insulinica, ossia la diminuzione nella sensibilità all'insulina. Il livello anormalmente elevato di insulina ha anche come conseguenza il diabete;
- 23) può ridurre i livelli di vitamina E;
- 24) può far aumentare la pressione arteriosa sistolica;
- 25) può provocare sonnolenza e diminuzione dell'attività nei bambini;
- 26) aumenta la produzione dei prodotti finali della glicazione (AGE), che sono molecole di zucchero che si attaccano alle proteine nel corpo. Le AGE accelerano l'invecchiamento delle cellule e contribuiscono a una moltitudine di malattie croniche e potenzialmente letali;
- 27) può interferire con l'assorbimento delle proteine;
- 28) può causare lo sviluppo di allergie alimentari;
- 29) può causare tossiemia durante la gravidanza;
- 30) può contribuire alla formazione dell'eczema nei bambini;
- 31) può causare l'aterosclerosi e altre malattie cardiovascolari (come suggerito dallo studio presentato in questo articolo);
- 32) può alterare la struttura del DNA;
- 33) può modificare la struttura delle proteine e originare un'alterazione permanente delle funzioni delle proteine nel corpo;
- 34) può far invecchiare la pelle alterando la struttura del collagene;
- 35) può procurare cataratta e miopia;
- 36) può causare l'enfisema polmonare;
- 37) l'alto consumo di zucchero può danneggiare l'omeostasi (l'equilibrio) fisiologica di svariati sistemi dell'organismo;

- 38) riduce la capacità di funzionamento degli enzimi;
- 39) l'assunzione di zucchero è risultata superiore nelle persone che hanno sviluppato la malattia di Parkinson;
- 40) può aumentare il volume del fegato inducendo una velocizzazione della divisione cellulare. Oltre a ciò, può far aumentare la quantità di grasso nel fegato, causando una condizione nota come steatosi epatica;
- 41) può aumentare il volume dei reni e causare modificazioni patologiche, tra cui la formazione di calcoli renali;
- 42) può danneggiare il pancreas;
- 43) può aumentare la ritenzione di liquidi del corpo;
- 44) è il principale nemico della peristalsi intestinale;
- 45) può compromettere il rivestimento dei capillari arteriosi;
- 46) può rendere più fragili i tendini;
- 47) può causare mal di testa ed emicrania;
- 48) può causare disturbi dell'apprendimento nei bambini;
- 49) può causare un incremento delle onde cerebrali alfa, delta e theta. La conseguenza è anche un'alterazione della capacità di pensiero;
- 50) può causare depressione;
- 51) può aumentare il rischio di gotta;
- 52) può aumentare il rischio di malattia di Alzheimer. Diversi studi con risonanza magnetica mostrano che negli adulti di 60 e più anni con alti livelli di acido urico vi è 4-5 volte un aumentato rischio di soffrire di demenza su base vascolare – la seconda più comune forma di demenza dopo la Malattia di Alzheimer;
- 53) può causare squilibri ormonali tra cui un aumento di estrogeni negli uomini, un peggioramento di sintomi della sindrome premenstruale (PMS) nella donna, e una diminuzione della secrezione dell'ormone della crescita;
- 54) può provocare vertigini;
- 55) le diete ricche di zucchero aumentano la formazione di radicali liberi e lo stress ossidativo;
- 56) una dieta ad alto contenuto di zucchero (o saccarosio) nei soggetti con malattia vascolare periferica aumenta in modo significativo l'adesione delle piastrine;
- 57) l'elevato consumo di zucchero da parte delle giovani donne in gravidanza può portare a una significativa diminuzione della durata della gestazione (rischio di parto prematuro) ed è associato con un doppio del rischio di avere bambino con dimensione inferiore per età gestazionale alla nascita (SGA);
- 58) è una sostanza che crea dipendenza simile a quella prodotta dalle droghe pesanti, come per esempio la cocaina, e in molti casi anche più grave;
- 59) può essere inebriante come l'alcol;
- 60) dato ai bambini prematuri può influire sulla quantità di anidride carbonica che producono;
- 61) la riduzione del consumo di zuccheri può aumentare la stabilità emotiva;
- 62) si trasforma in grasso tra 2 e 5 volte più velocemente nel corpo di quanto non faccia l'amido;
- 63) il rapido assorbimento di zuccheri favorisce un consumo eccessivo di cibo nei soggetti obesi;
- 64) può peggiorare i sintomi dei bambini con disturbo da deficit di attenzione o iperattività (ADHD);
- 65) influisce negativamente sulla composizione elettrolitica dell'urina;
- 66) può compromettere il corretto funzionamento delle ghiandole surrenali;
- 67) ha la capacità di favorire anomali processi metabolici in individui sani, che possono sfociare in malattie croniche degenerative;
- 68) infusioni per via endovenosa di acqua e zucchero possono ridurre drasticamente la quantità di ossigeno nel cervello;
- 69) aumenta il rischio di contrarre la poliomielite;

- 70) l'assunzione di zucchero può provocare attacchi epilettici;
- 71) aumenta la pressione arteriosa nelle persone obese;
- 72) nelle unità di cura intensiva, la drastica limitazione dello zucchero salva la vita;
- 73) può indurre la morte cellulare;
- 74) nei centri di riabilitazione giovanile, quando si viene ridotta la quantità di zucchero nelle diete dei bambini, si assiste ad un calo del 44% dei comportamenti antisociali;
- 75) disidrata i neonati;
- 76) può causare malattie gengivali (o parodontali);
- 77) causa problemi di memoria nelle persone anziane.