

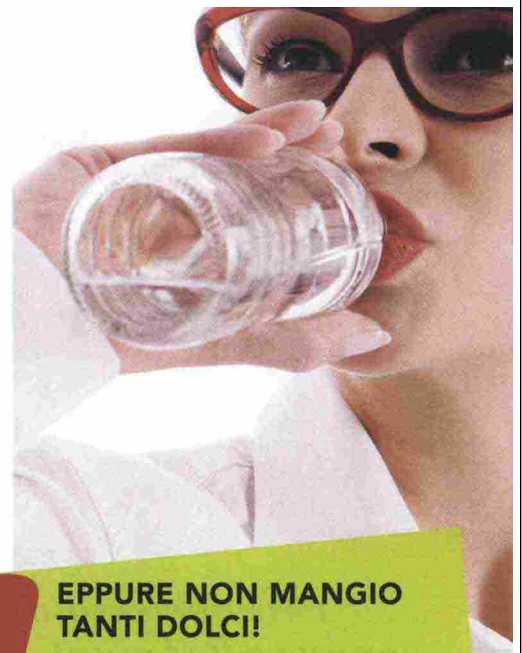
salute | *prevenzione*

Lo chiamano "il killer silenzioso" perché causa danni all'organismo senza quasi rendersene conto. I sintomi sono vaghi, ma **alcune spie** potrebbero evidenziare un disturbo, per questo non vanno sottovalutate. Vediamo quali sono

# troppo zucchero

*Ecco i segnali*

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.



## Problemi ai denti e alle gengive

**Carie ripetute** possono segnalare che si stanno mangiando troppi zuccheri, come quantità oppure troppo frequentemente nell'arco della giornata.

- \* Lo zucchero, infatti, costituisce il **nutrimento dei batteri della bocca**, come gli streptococchi, che attaccano i carboidrati trasformandoli in acidi. Il pH di questa parte si modifica, aprendo la strada alla formazione di carie, a infiammazioni e **parodontite**.
- \* Anche senza andare dal **dentista** è possibile accorgersene perché, passando la lingua sulla superficie dei denti, si avverte **lo smalto un po' ruvido**.

### Fai così

- Riduci la quantità di zuccheri, limitandone il consumo a una sola volta al giorno, quindi bevi un bel bicchiere di acqua, oppure risciacqua abbondantemente la bocca.
- \* Infine, lava i denti con uno spazzolino di media durezza, senza dimenticare la lingua, dove si annidano i batteri.

## Alito cattivo

È un sintomo di glicemia alta che si presenta soprattutto nei bambini e nei più giovani. È dovuto al fatto che l'organismo **non riesce a utilizzare lo zucchero** presente nel sangue come fonte di energia.

- \* Deve, quindi, mettere in atto un procedimento complesso, grazie al quale vengono attaccati i **depositi di grasso e le proteine** introdotte con l'alimentazione.
- \* Questo porta, però, alla **formazione di tossine** (i corpi chetonici), che entrano in circolo nel sangue e causano una sensazione di malessere e di nausea, conferendo all'alito un odore spiacevole, simile a quello della frutta troppo matura.

### Fai così

- Osserva una corretta igiene orale e cerca di bere molta acqua per idratare le mucose. Parlane con il medico perché potrebbe essere un problema di glicemia alta.

## EPPURE NON MANGIO TANTI DOLCI!

Molte persone si stupiscono quando scoprono di avere la glicemia alta, perché non consumano tanti dolci, cioccolato, o marmellata. In realtà, il glucosio è presente anche in tanti altri cibi.

- \* Prima di tutto, è contenuto in abbondanza nella frutta (in particolare banane mature, fichi, cachi e frutta disidratata) e in certi ortaggi, come il pomodoro e anche la barbabietola.
- \* È presente in tanti prodotti e cibi pronti: legumi al vapore, ketchup e altre salse, hamburger, barrette dietetiche, cereali della colazione, riso per il sushi, vari tipi di pane.

## Micosi frequenti

Una vaginite da **Candida** (o una balanopostite nel caso dell'uomo), un problema di **piede d'atleta**, poi magari una micosi alle unghie. Sono tre problemi apparentemente non connessi tra loro, ma che potrebbero avere un'unica origine comune, la glicemia elevata.

- \* Se, infatti, lo zucchero nel sangue è in eccesso, i **capillari** apportano agli strati più superficiali della pelle una quantità eccessiva di glucosio, che rende la **cute più debole** e più suscettibile all'attacco dei funghi, che oltretutto si nutrono proprio di zuccheri.
- \* Le zone maggiormente sensibili sono quelle dove la **pelle è più umida**, più sottile e delicata, e dove forma più pieghe, proprio come i genitali e i piedi.

### Fai così

- Segui sempre un'igiene personale scrupolosa, con detergenti neutri o leggermente acidi, e asciuga accuratamente la pelle con una salvietta in cotone.
- \* Limita l'utilizzo di antibiotici, che possono alterare la flora batterica della pelle e delle parti intime, aprendo la via all'attacco dei germi.

## Ferite che non guariscono

Pelle secca, prurito, ferite che faticano a cicatrizzarsi possono anche essere segnali di glicemia alta. Le molecole di zucchero in eccesso nel sangue provocano la **"glicosilazione"**, che **riduce l'elasticità della pelle** e la rende secca e irritabile.

- \* Di conseguenza, gli strati cutanei più superficiali si disidratano e sono facilmente **soggetti a tagli e fissurazioni**, che stentano a rimarginarsi.
- \* Questo succede perché la cute è più secca e fatica, quindi, a produrre strati cutanei nuovi, in riparazione di quelli lesionati.

### Fai così

- Scegli sempre indumenti e calzature comode, che non provochino attrito soprattutto dove la pelle tende a essere più secca.
- \* Utilizza detergenti poco aggressivi e idrata regolarmente la pelle con prodotti emollienti, insistendo su mani, piedi e gambe.

## Sete inestinguibile

Si sente il bisogno di bere quando si è mangiato molto salato, oppure dopo aver sudato e perso molti liquidi. Anche se il sangue contiene una quantità elevata di zuccheri, l'organismo ha la necessità di aumentare l'apporto di acqua per rendere il **sangue meno denso** e anche per favorire il **lavoro dei reni**.

- \* Sono, infatti, questi organi ad avere il compito di **eliminare le molecole di glucosio in eccesso**. Attenzione, quindi, se si sente forte il bisogno di bere molto, anche in quantità superiore ai due litri al giorno.

### Fai così

- Se anche la minzione diventa più frequente, soprattutto nelle ore notturne, forse la glicemia nel sangue è un po' troppo alta.
- \* Vanno escluse cause locali (come una cistite) e, soprattutto, il sintomo deve essere presente da qualche giorno, e non legato a una singola abbuffata di dolci.

→ È BENE SOTTOPORSI PERIODICAMENTE AL

TEST DEL DOSAGGIO DELLA GLICEMIA NEL SANGUE

viversaniebelli 57

salute | prevenzione



## La nutrizionista

**«I DOLCI SONO AMMESSI SOLO AL MATTINO»**

Abbiamo chiesto qualche consiglio alla dottoressa **Diana Scatozza**, specialista in scienza dell'alimentazione, professional counselor a Milano.

### • C'è un momento della giornata nel quale si possono mangiare i dolci?

Premetto che il consumo di dolci andrebbe limitato il più possibile per evitare aumenti bruschi della concentrazione di zuccheri nel sangue, con il conseguente picco di insulina. Il momento migliore per mangiarli c'è ed è la mattina, perché gli zuccheri vengono utilizzati a scopo energetico, quindi sono consumati in modo più efficace. Sarebbe ottimale associarli a un frutto ricco di fibra, come la mela, perché la fibra contenuta rallenta l'assorbimento dello zucchero semplice.

### • È possibile ingannare il desiderio di cibi dolci?

Se l'organismo manda il segnale di bisogno di zucchero, è bene assecondarlo, sempre che sia reale e non consolatorio. Si può utilizzare, per esempio, del cioccolato fondente facendolo sciogliere lentamente in bocca. È utile bere della semplice acqua, perché il segnale della disidratazione può essere confuso con il bisogno di zucchero. Se si desidera bere qualcosa di dolce, è meglio evitare le bibite zuccherate e orientarsi, per esempio, su una spremuta di arancia fresca.

### • Ci sono dolcificanti che si possono aggiungere ai cibi?

Sì, il migliore è la stevia, che deriva da una pianta sudamericana. È disponibile in forme diverse, liquida e solida, e può essere utilizzata sia per dolcificare le bevande sia per cucinare. È del tutto naturale, non causa picchi glicemici e ha un gusto gradevole.

Servizio di **Roberta Raviolo**.

Con la consulenza del professor **Giorgio Sesti**, presidente della Società italiana di diabetologia (Sid), docente di Medicina interna all'università Magna Graecia di Catanzaro.

### LA DOSE GIUSTA

Tre cucchiaini da minestra al giorno, ossia 30 grammi: secondo gli esperti dell'Oms (Organizzazione mondiale della sanità), è questa la dose massima di zucchero ammessa ogni giorno, comprensiva anche di tutti i carboidrati.

★ Quindi, nella quota vanno compresi anche lo zucchero che si aggiunge al caffè e al tè, quello presente nella frutta, nella pasta, nel pane, nel pezzetto di cioccolato a metà pomeriggio. In realtà, sembra che la dose che ciascuno di noi consuma ogni giorno sia molto più elevata.

★ Negli Stati Uniti ogni persona ne consuma almeno quattro volte tanto; in Europa purtroppo ci stiamo allineando.

## Nervosismo e umore altalenante

Le oscillazioni dell'umore e l'irritabilità possono essere legati all'eccesso di zucchero, per due meccanismi.

★ Il primo è che quando si è abituati a consumare molto glucosio in forma di zucchero semplice, il pancreas per riequilibrare la situazione secerne insulina che porta a una situazione di **ipoglicemia, accompagnata da malessere e nervosismo**.

★ Si tratta di una carenza di glucosio, che spinge a compensare cercandone altro, innescando un circolo vizioso.

★ Inoltre, stando a una ricerca americana di qualche anno fa, anche lo zucchero semplice in eccesso, come il sale, è associato all'**aumento della pressione arteriosa**, che si manifesta anche con irritabilità e nervosismo.

### Fai così

Preferisci i carboidrati complessi per mantenere stabile la glicemia: pasta al dente con legumi, cereali integrali, barrette di crusca ricche di fibre da aggiungere alle macedonie o allo yogurt.

## Trigliceridi alti

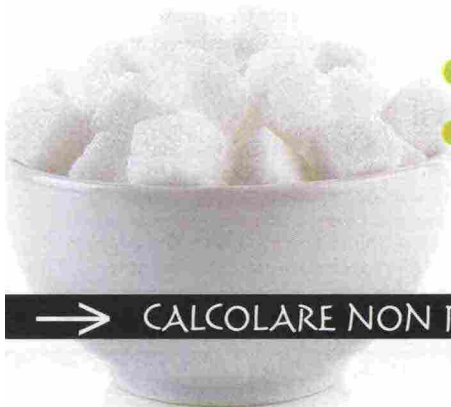
Se le analisi del sangue si concentrano sui valori dei grassi e, in particolare, sul livello di trigliceridi, potresti avere l'abitudine di ingerire troppi zuccheri. Questo potrebbe, con il tempo, **tramutarsi in insulino-resistenza**.

★ L'aumento dei trigliceridi nel sangue solo in rari casi è dovuto a forme di dislipidemia di tipo genetico. Nella maggior parte dei casi, invece, è causato dall'**introduzione di calorie in eccesso**, soprattutto sotto forma di **zuccheri semplici** (dolciumi, bibite zuccherate e alcolici), che vengono metabolizzati dal fegato e trasformati appunto in trigliceridi.

### Fai così

Modifica lo stile alimentare. Come primi piatti, preferisci pasta al dente, riso integrale e piatti unici con legumi.

★ Elimina del tutto gli alcolici e preferisci verdura cruda e frutta di stagione, non troppo zuccherina e ricca di fibre.



→ **CALCOLARE NON PIÙ DI 30 GRAMMI AL GIORNO,**

**COMPRESO QUELLO GIÀ PRESENTE NEI CIBI**