

Il cervello ha bisogno di zucchero? - Attualmente si ricava estraendolo dalla barbabietola da zucchero e dalla canna da zucchero

Nutrizione

Inviato da : Angela Vivo

Pubblicato il : 19/1/2024 8:40:00



Lo zucchero, $\tilde{\text{C}}$ la denominazione comune del disaccaride saccarosio, composto organico della famiglia dei carboidrati, che costituisce il pi $\tilde{\text{A}}$ ¹ comune dei glucidi. Il termine zucchero $\tilde{\text{C}}$ ancora talvolta utilizzato per indicare, in generale i glucidi o idrati di carbonio. Lo zucchero $\tilde{\text{C}}$ usato principalmente nell'alimentazione e costituisce un alimento facilmente assimilabile apportando circa 17 KJ (4 chilocalorie) per grammo. Dal punto di vista fisiologico, il saccarosio non $\tilde{\text{C}}$ una sostanza n $\tilde{\text{A}}$ [©] necessaria n $\tilde{\text{A}}$ [©] benefica.



Attualmente si ricava estraendolo dalla barbabietola da zucchero e dalla canna da zucchero; in appositi stabilimenti, chiamati zuccherifici, dal processo di estrazione si ricava lo zucchero grezzo, formato da cristalli di colore giallastro dal quale, attraverso una successiva raffinazione, si ottiene lo zucchero raffinato o zucchero bianco. Cristalli di zucchero raffinato ingranditi. La parola italiana "zucchero" deriva dal termine arabo sukkar.

La prima forma di zucchero di cui si ha notizia $\tilde{\text{A}}$ quello di canna da zucchero, che rimase per molti secoli l'unico tipo disponibile. Si ritiene che sia stato portato dagli abitanti delle isole polinesiane in Cina e in India. Qui i persiani di Dario I trovarono, nel 510 a.C., coltivazioni di un vegetale da cui si ricava uno sciroppo denso e dolcissimo. Fatto assurgere in larghe foglie produceva cristalli che duravano a lungo, dalle spiccate proprietà $\tilde{\text{A}}$ energetiche. I persiani portarono le piante con loro e ne estesero la coltivazione al Medio Oriente.

Il cervello ha bisogno di zucchero? - Attualmente si ricava estraendolo dalla barbabietola

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11215>

Nel 325 a.C. Alessandro Magno portò la notizia che nei territori orientali si trovava un "miele che non aveva bisogno di api". Furono per gli arabi, presso cui era già in uso nel VI secolo d.C., che ne estesero la coltivazione nei loro territori.

Nell'XI secolo i Genovesi e i Veneziani, presso ad importare modeste quantità di ciò che veniva chiamato sale arabo che le crociate resero ancora più diffuso. Federico II di Svevia provvide a far coltivare la canna da zucchero in Sicilia (ove era già stata introdotta dagli arabi), ma lo zucchero restò per molto tempo una spezia rara e preziosa, venduta dagli speziali e dai farmacisti a carissimo prezzo come medicina in uso per sciroppi, impacchi ed enteroclistmi.

Solo i ricchi potevano permettersi di usarlo come dolcificante anche se il suo più antico surrogato, il miele, non era certo prodotto in quantità tali da poter comparire sulla tavola della popolazione come un dolcificante di tutti i giorni.

Con la scoperta dell'America gli spagnoli introdussero la coltivazione della canna da zucchero a Cuba e nel Messico, i portoghesi in Brasile, inglesi e francesi nelle Antille, in quei territori cioè dell'America centrale e meridionale che ancora oggi ne sono tra i maggiori produttori. Poiché lo zucchero delle Americhe era migliore e meno costoso, le coltivazioni spagnole e italiane scomparirono, insieme ai traffici con i territori arabi.

Nacque un fiorente traffico di importazione che rese il prodotto, per quanto di lusso, più comune. Questo diede una spinta notevole all'arte culinaria, permettendo la nascita della pasticceria europea come arte autonoma anche grazie al connubio di zucchero con cacao, con latte e con caffè.

Nel 1575 l'agronomo francese Olivier de Serres osservò che un ortaggio comunissimo ed ampiamente coltivato, prevalentemente ad uso foraggio, la barbabietola, se cotta produce uno sciroppo simile a quello della canna da zucchero, molto dolce. L'osservazione rimase tuttavia lettera morta e lo zucchero di canna rimase l'unico disponibile ancora per molto tempo. Nel giro di un secolo, tra il 1640 e il 1750, il consumo della sostanza triplicò, incentivando il fenomeno della tratta degli schiavi dall'Africa che venivano catturati e deportati per lavorare nelle piantagioni.

Con l'ascesa di Napoleone si intensificarono i contrasti tra Francia e Inghilterra, che portarono ad un blocco delle importazioni inglesi (decreto di Berlino, 1806). Lo zucchero di canna, che giungeva in Europa via mare, sparò in breve tempo dagli scaffali dei negozi, poiché gli inglesi reagirono al blocco sequestrando a loro volta le navi dirette a porti francesi o dei loro alleati aderenti al blocco (in un secondo tempo si limitarono a costringere queste navi a passare da porti inglesi a pagare una forte tassa sul carico). Sulla spinta della necessità, gli europei si adoperarono per trovare un'alternativa. Nel 1747 il chimico tedesco Andreas Sigmund Marggraf era riuscito a dimostrare la presenza di saccarosio dalle barbabietole e alcuni decenni dopo il suo allievo Franz Karl Achard ideò un processo industriale idoneo: fu lui che si deve il primo zuccherificio industriale sorto in Slesia nel 1802.

Per espresca volontà di Napoleone, la produzione di zucchero da bieta fu incoraggiata in tutti i territori sotto il suo controllo e furono aperti altri stabilimenti in Francia, grazie anche ai perfezionamenti apportati dall'imprenditore francese Benjamin Delessert al procedimento di Achard. Dopo il Congresso di Vienna lo zucchero di canna tornò a circolare, ma l'espansione di quello da barbabietola fu irreversibile. Il costo inferiore lo rese disponibile via via a più ampie fasce della popolazione, cambiando considerevolmente le abitudini alimentari dell'Europa. In Italia, negli anni '80, l'industria zuccheriera, per contrastare la concorrenza crescente dei dolcificanti, diede luogo a una massiccia campagna pubblicitaria in cui si collegava l'utilizzo dello zucchero allo sviluppo cerebrale, ma senza alcun fondamento scientifico.

Il cervello ha bisogno di zucchero? - Attualmente si ricava estraendolo dalla barbabietola

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11215>

In Italia il consumo annuo pro capite di zucchero \hat{A} di circa 24 kg, pi \hat{A} basso della media europea che \hat{A} di circa 32 kg. Un consumo eccessivo di zucchero \hat{A} considerato dall'Organizzazione Mondiale della Sanit \hat{A} tra le probabili cause di

Carie - Diabete - Obesit \hat{A}

La stessa organizzazione consiglia pertanto di non aggiungere lo zucchero ai cibi che gi \hat{A} contengono altre tipologie di zuccheri e carboidrati: pane, frutta, pasta e latte gi \hat{A} ne contengono in quantit \hat{A} sufficiente per il fabbisogno umano che, secondo i nutrizionisti, ammonta in circa 90 g di zuccheri totali al giorno; tale quantit \hat{A} \hat{A} apportata in gran parte attraverso la normale alimentazione. Un eccesso di zuccheri nell'organismo, non immediatamente utilizzati come fonte di energia, ne provoca la conversione in glicogeno il quale viene depositato nelle cellule dei muscoli scheletrici e del fegato per poter essere ritrasformato, quando necessario, in glucosio.

Alternative

Vi sono diverse alternative allo zucchero sia naturali che di sintesi. Il principale \hat{A} senz'altro il miele, utilizzato almeno dalla preistoria, nonch \hat{A} sciroppi ricavati da alberi come l'acero o da cereali e frutta, contenenti principalmente fruttosio. Un dolcificante naturale \hat{A} anche la stevia.

Esistono molti dolcificanti di sintesi come lo xilitolo ed il sorbitolo, entrambi di origine naturale e adatti per i soggetti diabetici, o completamente artificiali come l'acesulfame.

Il cervello ha bisogno di zucchero?

Tuttavia, lo abbiamo detto, bisogna fare attenzione alle **semplificazioni**. Un qualche consorzio dei distributori italiani dello zucchero anni fa ci diceva da TV e giornali che "il cervello ha bisogno di zucchero". Trattandosi di spot a pagamento, ed essendo i committenti degli spot venditori di **saccarosio** (il comune zucchero da cucina), appare evidente come i signori in questione cercassero di convincerci che il cervello ha bisogno di saccarosio. Dunque, se non mangiassimo saccarosio il nostro cervello dovrebbe - secondo costoro - andare incontro a malfunzionamenti, o forse smettere di funzionare del tutto.

Mi sento di rassicurare tutti, mamme comprese, sul fatto che, seppure l'intera produzione di saccarosio del pianeta venisse mangiata dalle cavallette, il cervello di tutti continuerebbe a funzionare come prima: cio \hat{A} male per alcuni, meglio per altri.

Anzi, mi sento di compromettere la mia immagine professionale dichiarando in questa pubblica piazza virtuale che **senza saccarosio il nostro cervello potrebbe addirittura funzionare meglio**. Non siamo dei **cesti da merenda vuoti**, da riempire di provviste per non restarne privi: l'organismo ha per fortuna la capacit \hat{A} di **elaborare** sostanze, **trasformare** le une nelle altre, creare barriere che consentano il dosaggio e la selezione di molecole praticamente a tutti i livelli di assimilazione ed utilizzo.

Dal punto di vista fisiologico, il saccarosio non è una sostanza necessaria né benefica.

Â

Â