

# Come combattere la dipendenza da zucchero



## INDICE

Stabilire una connessione supportata da valide prove scientifiche tra il consumo di zucchero e lo sviluppo di una dipendenza negli esseri umani rimane tutt'oggi una sfida.

L'evidenza della dipendenza da zucchero negli animali (ratti) è stata ampiamente dimostrata negli anni, ma i risultati degli studi condotti sugli umani **non sono ancora del tutto chiari**. Secondo alcuni studiosi, però, non saremmo in grado di identificare l'**astinenza da zucchero** negli esseri umani **a causa della nostra dieta (onnivora) naturalmente varia ed equilibrata**. Esistono, infatti, alcune prove scientifiche che suggeriscono che lo zucchero aggiunto sia una **sostanza "problematica"**, in quanto potrebbe innescare comportamenti **simili** a quelli dati dalle **droghe che creano dipendenza**. Inoltre, l'abbinamento di zuccheri e **grassi** si è rivelato particolarmente potente nel favorire il **consumo eccessivo di cibo** e il conseguente **aumento di peso**.

## Dipendenza da cibo e obesità

A partire dagli anni '80, il numero delle persone adulte **in sovrappeso od obese** è **umentato notevolmente in tutto il mondo**, con tendenze simili anche tra **bambini e adolescenti**. La portata e l'impatto dell'obesità sono incontrovertibili, poiché ormai è noto come l'eccesso di tessuto adiposo (grasso) sia legato alla comparsa di **numerose malattie e varie complicanze per la salute**. Tra le possibili spiegazioni di questa tendenza all'aumento di peso, si sta facendo sempre più strada il concetto di **dipendenza da cibo**.

- Per "**dipendenza da cibo**" si intende un impulso irrefrenabile, frequente soprattutto - ma non solo - nei grandi mangiatori, che hanno **frequenti episodi di consumo esagerato ed incontrollato di cibo** (*binge eating*).
- Secondo la scienza, il consumo impulsivo di cibi appetibili, molto spesso ricchi in zuccheri e grassi, può essere collocato all'interno dello stesso quadro neurobiologico **del consumo di droghe**.
- I **sintomi della dipendenza da cibo**, che si avvicinano a quelli dati dalla dipendenza da droghe, includono la **perdita di controllo, l'astinenza e il desiderio di cibi particolarmente golosi e allettanti**.

Theron Randolph, medico allergologo, usò per la prima volta il termine "dipendenza da cibo" nel 1956 per descrivere il consumo di determinati alimenti che possono creare dipendenza, come mais, uova e patate.

Tuttavia, rispetto a questa descrizione originaria, c'è ad oggi un punto di vista emergente secondo cui gli **alimenti** particolarmente ricchi in zuccheri (es. **cereali da prima colazione, prodotti da forno, bibite zuccherate**, ecc.) **e i cibi ricchi di grassi**

**particolarmente elaborati**, quindi **cibi trasformati o processati** (es. pizze e focaccine confezionate o artigianali, **snack salati** come patatine e salatini, **wurstel, salsicce, cibi pronti**, ecc.) hanno **maggiori probabilità di creare dipendenza**.

## Sintomi della dipendenza da cibo

1. **Frequenti episodi di abbuffata**, spinti da una forte motivazione al consumo, con sensazione di **perdita di controllo su ciò che si sta mangiando** (non si riesce a smettere).
2. **Mangiare molto rapidamente**, fino a sentirsi **disturbatamente sazi, pieni fino a star male**.
3. Mangiare grandi quantità di cibo **anche se non si è realmente affamati**.
4. **Mangiare da soli**, poiché spesso ci si vergogna delle quantità di cibo ingurgitate.
5. Dopo ogni episodio di abbuffata, provare **senso di colpa, disprezzo verso se stessi, depressione** ma, nonostante ciò, vi è una **persistenza nell'atteggiamento**.

## Dipendenza da zucchero

Lo **zucchero** (monosaccaridi come fruttosio e glucosio) è un alimento estremamente appetibile e desiderabile, che attiva diversi processi nel nostro organismo sia per l'apporto calorico (energia) che fornisce, sia per il piacevole gusto che ha.

- Se consumato in eccesso, lo zucchero può innescare dei **"sistemi di ricompensa"** in modo troppo forte, spingendoci verso **un'alimentazione compulsiva**.
- A livello cerebrale, la sensazione nutritiva e gustativa che percepiamo e l'invio dei segnali omeostatici dall'ipotalamo diventano meno efficaci nel comunicare tra loro per comunicare al corpo lo stato di sazietà, quindi siamo spinti a mangiare sempre di più.
- Tra tutti i **dolcificanti di sintesi aggiunti a cibi e bevande, il fruttosio** è particolarmente cruciale, poiché non è subito disponibile per l'utilizzo delle attività cerebrali, ma ci regala comunque un gusto dolce e piacevole **senza alcun apporto nutritivo**, cioè apporta solo le cosiddette **calorie vuote**. Un consumo smodato di fruttosio aggiunto (dolcificante), inoltre, è legato a **malattie infiammatorie neurodegenerative come il diabete e l'Alzheimer**, può aumentare il desiderio di cibo (soprattutto snack poco sani), portandoci a mangiare di più e, di conseguenza, a **produrre ed immagazzinare grasso in eccesso**.

**Attenzione:** in questo caso, non stiamo parlando del **fruttosio della frutta**, cioè lo zucchero naturalmente contenuto nella frutta, ma del **dolcificante fruttosio**, cioè un **additivo alimentare di sintesi** utilizzato per conferire il gusto dolce a cibi e bevande. Il suo potere dolcificante è superiore di circa un terzo rispetto al saccarosio (zucchero da cucina), per cui se ne possono utilizzare piccole quantità per ottenere un sapore molto dolce.

- Consumare molti **zuccheri raffinati** (saccarosio, dolcificanti artificiali come fruttosio, maltosio, ecc.), anche solo per un periodo di tempo breve, **influenza negativamente il microbiota intestinale** (cioè l'ambiente fatto di batteri buoni, funghi ecc. che mantiene la salute del nostro tratto digerente), **favorendo lo sviluppo della colite e aumentando la risposta infiammatoria**. Invece, gli acidi grassi a catena corta che si trovano nelle **fibre alimentari** possono avere degli **effetti positivi sull'intestino**, riequilibrando lo stato infiammatorio intestinale causato dall'eccesso di zuccheri.
- Lo zucchero ci dà piacere anche a livello cerebrale, poiché aumenta la disponibilità di **dopamina** (proprio come le droghe), perciò le persone che consumano tanti cibi zuccherati saranno più tendenti a ricercare quasi in modo ossessivo-compulsivo il gusto dolce, proprio come il meccanismo di dipendenza dalle droghe.

## Rischi dell'eccesso di zucchero

Mangiare troppo zucchero può portare non solo all'aumento di peso, ma anche a numerose condizioni di rischio per la salute legate alla dipendenza, come:

- Predisposizione a **malattie legate all'obesità**, quali il **diabete mellito tipo 2**, la **steatosi epatica o fegato grasso**, **l'ipertensione arteriosa** e **malattie cardiovascolari**.
- **Carie dentali**, poiché i batteri della bocca si nutrono proprio di zuccheri.
- **Insonnia e disturbi del sonno**. Il picco glicemico non favorisce il buon riposo, inoltre l'aumento di peso può favorire la sindrome delle apnee notturne.

- **Sistema immunitario più debole.** Il nostro microbiota intestinale (batteri, virus e funghi che abitano l'intestino) è parte fondamentale del sistema immunitario ma, se gli zuccheri sono in eccesso, si crea una **disbiosi intestinale** che influirà negativamente anche a livello delle nostre difese immunitarie.
- **Problemi della pelle.** Troppi zuccheri possono portare a squilibri ormonali che si traducono anche a livello della cute (es. acne, dermatiti).
- **Emicrania** (mal di testa), legata anche alla **cattiva digestione degli zuccheri** in eccesso.
- **Squilibri di energia**, perché lo zucchero determina picchi e crolli della glicemia (livelli di zucchero nel sangue) che ci fanno sentire più spossati o energici, a seconda di quanto ne abbiamo in circolo.

I rischi per la salute dell'eccesso di zucchero non riguardano solo gli adulti, **ma anche i bambini**. Un bambino obeso avrà infatti alte probabilità di rimanere obeso anche da adulto, incorrendo fin dalla giovane età in malattie serie (come il **diabete giovanile**). **Tu sai quanto zucchero mangiano ogni giorno i tuoi figli? Calcolalo velocemente e gratuitamente qui.**

## 6 consigli per combattere la dipendenza da zucchero

1. **Limita il più possibile gli zuccheri semplici.** Le nostre papille gustative, se costantemente in contatto con il gusto dolce, si adattano all'alta quantità di zuccheri che introduciamo con l'alimentazione e, per soddisfare le richieste dell'organismo ormai abituato, ne vorranno sempre di più. Di conseguenza, mentre prima un cibo o una bevanda la perceivamo come dolce e zuccherina, abituandoci ad ingerire alte quantità di zuccheri, la percepiremo poi con un sapore normale, o peggio, aggiungeremo altro zucchero. Ecco perché i nutrizionisti consigliano di **evitare di zuccherare le bevande** (caffè, tisane, tè, infusi, latte, ecc.), diminuendo lo zucchero assunto, pian piano, ritorneremo ad abituarci al naturale sapore dei cibi. Ci sono, inoltre, alcuni alimenti che già di per sé contengono zucchero e non hanno bisogno di essere dolcificati: è il caso del latte, che contiene naturalmente il suo zucchero, cioè il **lattosio**. **Se sei intollerante**, puoi consumare latte e latticini delattosati, come **Grana Padano DOP** che è **naturalmente privo di lattosio**. Questo formaggio contiene **la maggiore quantità di calcio** tra quelli comunemente più consumati, ma apporta anche tante **proteine ad alto valore biologico** (con i 9 aminoacidi essenziali), **vitamine importanti** quali **B2 e B12** e **antiossidanti** come **vitamina A, zinco e selenio**. Puoi usare Grana Padano DOP grattugiato anche tutti i giorni per condire i primi piatti e le vellutate **al posto del sale**.
2. **Evita di bere bevande zuccherate.** Tè freddi, **succhi di frutta**, altri soft drink come cola o aranciata, gli energy drink, le bevande sportive, ecc. contengono elevate quantità di zuccheri (in particolare fruttosio di sintesi) e per questo sono universalmente riconosciute come **principali responsabili della dipendenza da zucchero**. Ricorda che queste bibite non favoriscono il senso di sazietà, anche a causa della loro consistenza liquida che ci spinge a berne grandi quantità e, senza accorgercene, introduciamo tantissimi zuccheri. Cerca di **abituarti a consumare d'abitudine solo acqua**, che è il vero "nutriente" per il nostro corpo.
3. **Controlla l'etichetta nutrizionale prima di acquistare un cibo o una bevanda.** Moltissimi alimenti contengono **zuccheri nascosti** (es. minestrone, zuppe e sughi pronti, cereali da colazione, pane in cassetta, salse come maionese e ketchup, alcuni yogurt, ecc.), pertanto è buona regola controllare sempre l'etichetta. Se tra i primi ingredienti vedi elencato lo zucchero, significa che quell'alimento è costituito in gran parte da zuccheri. Un altro trucchetto per il supermercato: **fai una lista della spesa organizzata** e compra solo ciò che ti serve davvero, senza cedere troppo alle tentazioni.
4. **Segui una dieta equilibrata.** Seguire una dieta il più possibile varia, che rispetti le frequenze settimanali dei cibi, che preveda un abbondante consumo di **verdura e frutta fresche**, con una più alta percentuale di **cereali integrali** rispetto agli analoghi raffinati, ti permetterà di controllare meglio gli zuccheri che assumi.
5. **Pratica una regolare attività fisica.** Il movimento ti aiuta a smaltire il **grasso in eccesso** (sai quanto grasso c'è nel tuo corpo? Calcola la tua massa grassa gratis **qui**), a ottimizzare i livelli di glicemia, a mantenere il fisico e la mente in salute. Ritagliati ogni giorno **un po' di tempo per fare attività fisica**, come una passeggiata al parco o una bella pedalata, e limita le abitudini sedentarie, come prendere sempre l'ascensore o usare sempre l'auto anziché andare a piedi. 150 minuti di attività fisica a settimana sono il minimo che puoi fare per mantenerti in salute, se riesci cerca di arrivare a **300 minuti settimanali**.
6. **Impara a gestire lo stress.** Molto spesso è proprio lo stress la causa scatenante della ricerca di cibo dolce a scopo consolatorio, come se fosse un rifugio sicuro. Cerca invece di fare attività di rilassamento, come **yoga e meditazione**, oppure anche **semplici**

**esercizi di respirazione:** ti permetteranno di gestire lo stress in modo alternativo e divertente.

## **COLLABORAZIONE SCIENTIFICA**

### **Dott.ssa Laura Iorio**

Medico specializzato in Scienze dell'Alimentazione.

---

## **BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE**

- [Sugar addiction: is it real? A narrative review.](#) Di Nicolantonio JJ, O'Keefe JH, Wilson WL. *Br J Sports Med.* 2018 Jul;52(14):910-913. doi: 10.1136/bjsports-2017-097971. Epub 2017 Aug 23. PMID: 28835408 [Review.](#)
  - [Sugar addiction: the state of the science.](#) Westwater ML, Fletcher PC, Ziauddeen H. *Eur J Nutr.* 2016 Nov;55(Suppl 2):55-69. doi: 10.1007/s00394-016-1229-6. Epub 2016 Jul 2. PMID: 27372453 [Free PMC article.](#) [Review.](#)
  - [Evidence for sugar addiction: behavioral and neurochemical effects of intermittent, excessive sugar intake.](#) Avena NM, Rada P, Hoebel BG. *Neurosci Biobehav Rev.* 2008;32(1):20-39. doi: 10.1016/j.neubiorev.2007.04.019. Epub 2007 May 18. PMID: 17617461 [Free PMC article.](#) [Review.](#)
  - [Impact of sugar on the body, brain, and behavior.](#) Freeman CR, Zehra A, Ramirez V, Wiers CE, Volkow ND, Wang GJ. *Front Biosci (Landmark Ed).* 2018 Jun 1;23(12):2255-2266. doi: 10.2741/4704. PMID: 29772560 [Review.](#)
  - [Food Addiction, High-Glycemic-Index Carbohydrates, and Obesity.](#) Lennerz B, Lennerz JK. *Clin Chem.* 2018 Jan;64(1):64-71. doi: 10.1373/clinchem.2017.273532. Epub 2017 Nov 20. PMID: 29158252 [Free PMC article.](#) [Review.](#)
- 

## **AVVERTENZE**

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.