

INTRODUZIONE

Quando uno yogurt alla frutta contiene più zucchero di un gelato, e una barretta di cereali è più dolce di una tavoletta di cioccolato, possiamo affermare con certezza che nel nostro modo di mangiare c'è qualcosa di veramente sbagliato. Se date un'occhiata alla lista degli ingredienti dei prodotti alimentari che si trovano in commercio scoprirete che lo zucchero è ovunque. Si nasconde negli alimenti che consumiamo quotidianamente, come pane, minestre, salse e condimenti, e in quantità incredibili.

Da un'analisi fatta dalla rivista specializzata 'Which?' su cento cereali da colazione in vendita nei supermercati, risulta che quasi due terzi contengono per ogni porzione consigliata più zucchero di una ciambella alla marmellata. (E, diciamola tutta, chi è che si limita alla porzione suggerita? La ricerca dimostra che la maggior parte di noi ne mangia almeno il doppio.) E una colazione a base di ciambelle non sembra essere il modo più sano di cominciare la giornata! Ma c'è di peggio!

Che lo zucchero faccia ingrassare è ormai un dato acquisito, quello che non tutti sanno è che può anche farci ammalare. È sempre più evidente che sia da addebitare allo zucchero, o, più precisamente, al fruttosio (che costituisce la metà dello zucchero di uso comune) la responsabilità dell'aumento dell'obesità in varie parti del mondo, e probabilmente anche di favorire tutta una serie di altre malattie, fra cui cardiopatie e diabete di tipo 2.

L'obiettivo di questo libro è quello di farvi diminuire il consumo di zucchero con il minimo della fatica possibile. E mentre si occupa volutamente poco degli aspetti che riguardano la chimica, approfondisce invece quello che è realmente importante: come disintossicarsi dalla dipendenza dallo zucchero. Forse l'espressione vi potrà sembrare un po' forte, ma è proprio di questo che si tratta: sono molti coloro che 'dipendono' a diversi gradi dagli zuccheri, e che semplicemente non lo sanno.

Ringraziamenti

Grazie alla nutrizionista e geniale creatrice di ricette Charlotte Hunter, del cui approccio al cibo, semplice e pragmatico, ho molta considerazione. L'ho tempestata di email e di telefonate e ha sempre dato esaurienti risposte alle mie domande sulla nutrizione, mi ha inoltre gentilmente fatto dono delle ricette dei pancake al cocco e della crema di macadamia che ho inserito in questo libro. E, cosa più importante di tutte, ha dato un competente sguardo finale al mio lavoro per verificare se avessi detto qualche stupidaggine. Grazie Charlotte! (www.charlottehunternutrition.co.uk)

Grazie anche a tutti coloro che hanno dedicato del tempo per rispondere in modo franco e onesto alle domande della mia 'indagine sullo zucchero', e che mi hanno dato il permesso di citarli in questo libro.

Il libro è suddiviso in quattro parti.

- **Prima parte.** Analizza i motivi per cui lo zucchero è nocivo per la salute e vi pone la domanda: 'Siete dipendenti?'. Il primo capitolo del libro 'Perché lo zucchero è così nocivo?' è l'unico che si possa definire 'scientifico', ma se non avete voglia di un sovraccarico di informazioni potete saltare tutto e andare direttamente al Box 'In breve' a p. 22, che vi dirà in poche parole tutto quello che avete bisogno di sapere.
- **Seconda parte.** Fa chiarezza su alcuni miti che riguardano lo zucchero e dà indicazioni su come capire esattamente quanto zucchero ci sia nei prodotti in commercio. Vi troverete anche otto modi per soddisfare in modo naturale la voglia di dolci e tre metodi semplicissimi per ridurre l'appetito.
- **Terza parte.** Si occupa della mente. Prenderemo in considerazione tutta una serie di metodi per reclutare il migliore alleato che possiamo avere: la nostra mente, e per arrivare, un passo dopo l'altro ad abbandonare l'abitudine allo zucchero. Scoprirete anche come un approccio consapevole possa allontanare lo stress rispetto al cibo, e aiutarvi così a dire addio ai sensi di colpa.
- **Quarta parte.** Vi aiuta a programmare una giornata senza zucchero. Indagheremo su dove si nasconde lo zucchero negli alimenti che consumate e daremo un'occhiata alle migliori alternative a basso contenuto di zuccheri (passare ad alcuni di questi alimenti vi porterà facilmente a dimezzare in una settimana l'assunzione di zuccheri). Alla fine di ogni sezione, troverete una manciata di deliziose ricette a basso contenuto di zuccheri che potranno piacevolmente ispirarvi.

Comunque, non preoccupatevi, non vi si chiede di cambiare di colpo le vostre abitudini. È possibile arrivare a realizzare tutto quello di cui abbiamo parlato semplicemente facendo un piccolo, facile passo alla volta...

Un passo alla volta

Certo, potreste alzarvi domani mattina ripromettendovi di non ingerire mai più un granello di zucchero, per tutta la vita. Potreste anche giurare di fare un'ora di ginnastica tutti i giorni, di fare trenta minuti di

meditazione e di dedicare, prima di andare al lavoro, quindici minuti a ripetervi davanti allo specchio affermazioni positive e fiduciose... ma quanto durerebbero tutti questi bei propositi?

Di norma, gli obiettivi tutto-o-niente e le diete rigidissime sono il miglior metodo per andare incontro a clamorosi fallimenti. Quando si tratta di cambiamenti destinati a durare nel tempo, quello che veramente funziona è qualcosa che si possa fare ogni giorno e che si possa continuare a fare per il resto della vita. È questo il motivo per cui non vi suggeriamo di togliere tutto lo zucchero dalla dieta in una volta sola. Se invece siete il genere di persona che non si lascia turbare da una cosa simile, potete passare al capitolo successivo! Comunque, se in passato avete provato a smettere di consumare zucchero, e non ci siete riusciti, potreste trovare il suggerimento che segue piuttosto interessante...

Mi sono imbattuta nella filosofia dei 'piccoli passi' alcuni anni fa, quando lessi *One Small Step Can Change Your Life* (*Un piccolo passo può cambiarti la vita*, Vallardi Editore) dello psicologo Robert Maurer, un esperto di psicologia del successo che tiene conferenze su come apportare grandi cambiamenti nella propria vita attraverso interventi minimi. Maurer, per esempio, suggerisce che quando siamo tentati di rinunciare a fare qualcosa di importante perché riteniamo sia superiore alle nostre possibilità, allora dobbiamo stabilire un patto con noi stessi, dicendoci che ci accontenteremo di un solo, primo piccolo passo. Sono sicura che avrete già sentito parlare di questa strategia, ma quando io dico 'piccolo', intendo proprio il passo più piccolo che si possa immaginare – uno che sia così minuscolo da risultare persino imbarazzante! Per esempio: per far sì che passare il filo interdentale diventi una sana abitudine, cominciate a farlo su un unico dente ogni sera; oppure, per cominciare a fare esercizio fisico, fate un solo piegamento ogni giorno; per riuscire a smettere di aggiungere zucchero al caffè o al tè, cominciate a togliere ogni settimana qualche granellino dal cucchiaino. (È così che sono riuscita a passare da un tè con due cucchiaini di zucchero a zero.) Per quanto possa sembrare risibile, questi passi minuscoli riescono a bypassare quella parte del cervello (l'amigdala) che innesca la risposta attacco-o-fuga quando rileva un pericolo (reale o immaginario). Questo vi permetterà di aggirare ciò che in passato vi intimoriva e superare

la resistenza al cambiamento tentando un passo dopo l'altro. Non è necessario appellarsi a delle ricerche scientifiche per capire che questo è un approccio che funziona. Che cosa preferireste fare: le pulizie di primavera in tutta la casa, o pulire una piccola zona per non più di cinque minuti, timer alla mano? Eliminare del tutto lo zucchero da questo momento, o comprare una bibita gasata in meno alla settimana? Questi esempi possono sembrare un po' stupidi, ma il punto è che funzionano. Qualsiasi comportamento che venga ripetuto molte volte stabilisce nel cervello nuovi percorsi neurali. Riuscirete, giorno dopo giorno, a instaurare nuove sane abitudini alimentari. Il metodo è piacevole – non richiede sforzi erculei – quindi lo manterrete nel tempo. Prima di rendervi conto, vi troverete a fare quello che in precedenza pensavate di non essere in grado di fare (persino qualcosa di così apparentemente facile come non aggiungere zucchero al tè). Il trucco per avere successo è quello di scegliere un primo passo che sia il più semplice e il meno impegnativo possibile.

UN CONSIGLIO

Mentre leggete il resto del libro, annotate mentalmente quali piccoli passi potreste mettere in atto per ridurre il consumo di zucchero. Se vi accorgete che state trovando delle scuse, diminuite ulteriormente la dimensione del passo!

La mia storia

Quando ero adolescente, prima di sapere cosa facesse più o meno bene, mettevo due cucchiaini di zucchero in ogni tazza del tè che bevevo, e non era difficile che ne bevessi anche sei tazze al giorno. Quindi dodici cucchiaini di zucchero al giorno, per anni. Se ci penso adesso mi vengono i brividi, ma allora era per me assolutamente inconcepibile bere del tè non dolcificato.

Alcuni anni dopo, cominciai a studiare psicologia sperimentale all'università e quindi a imparare come funziona il cervello e a conoscere i comportamenti che ne conseguono. Peccato che non applicassi mai su me stessa quello che andavo imparando! Continuavo a mettere zucchero nel tè. Lo spargevo anche sui cereali che mangiavo ogni mattina con un bicchiere di succo di frutta. E per quanto riguarda la

cena, diciamo pure che non rinunciavo alla classica combinazione post-discoteca: spaghetti e torta al cioccolato. Chissà come mai, cominciai a ingrassare (dodici chili e mezzo, per essere precisi)! Se non mangiavo qualcosa ogni poche ore, mi sentivo strana, stanca, fuori fase, ansiosa e confusa.

Dieci anni dopo eccomi ufficialmente in salute e in ottima forma fisica. Cos'era successo? Semplicemente, usando la tecnica dei piccoli passi, avevo smesso di mettere lo zucchero nel tè ed ero passata a una dieta 'sana'. A colazione prendevo una bella scodella di muesli con pezzi di frutta e un bicchiere di succo appena spremuto. Se dopo alcune ore sentivo un calo di energia sgranocchiavo qualche noce, del cioccolato fondente e frutta secca. A pranzo una minestra o una zuppa con del pane, poi yogurt con della frutta o una barretta di cereali naturali. Pensavo di mangiare le cose 'giuste'. Ma non avevo ancora realizzato che nella mia cosiddetta 'dieta sana' c'era un'enorme quantità di zucchero, circa trenta cucchiaini al giorno!

Le cose cambiarono di nuovo quando un editore mi propose di scrivere questo libro. Da oltre dodici anni svolgevo l'attività di personal trainer e scrivevo sull'argomento salute. Avevo ormai detto addio ai cereali raffinati, alla frutta disidratata e ai succhi di frutta, e la mia dieta era a base di carne, pesce, noci, frutta e un sacco di verdura. Posso affermare che era un regime alimentare ottimo e che non c'era molto spazio per migliorarlo, ma dato che ho imparato qualcosa di più sullo zucchero, ho apportato qualche altra efficace piccola modifica.

- Ho smesso di consumare ogni mattina montagne di frutta e mangio più uova.
- Se a colazione consumo della frutta, invece di banane e mango mangio frutti di bosco e kiwi.
- Ho smesso di usare ogni giorno l'aceto balsamico per condire l'insalata.
- Ho smesso di mangiare 'barrette naturali' con frutta essiccata.
- Sono passata dal vino bianco a quello rosso.
- Ho sostituito l'acqua tonica nel gin tonic con l'acqua gasata.
- Consumo a ogni pasto un po' di proteine e di grassi.
- Ho cominciato a mangiare in modo consapevole.

Sono tutte piccole cose. Non mi aspettavo che facessero una gran differenza, invece, se devo dire la verità, l'hanno fatta. Dopo pochi giorni ho cominciato a sentirmi meglio e nel giro di qualche settimana il cambiamento era così grande che stentavo a crederci. Mi sentivo più lucida, quando mi svegliavo al mattino ero meno intontita, avevo più energia, non avevo più bisogno di vari spuntini fra i pasti, non ho più sentito il desiderio di bere vino la sera e ho perso oltre tre chili di peso! E dal sondaggio 'altamente scientifico' che ho fatto su trenta amici, è risultato che chi aveva ridotto l'assunzione di zucchero aveva sperimentato gli stessi effetti benefici (troverete le loro testimonianze in tutto il libro).

Io non sono una scienziata. Non sono nemmeno una nutrizionista. Sono una consumatrice che probabilmente – avendo acquisito un po' di esperienza nel campo della salute – sa qualcosa in più della media delle persone. Però, malgrado questo, ho scoperto che, contrariamente a quello che pensavo, il mio modo di alimentarmi non era del tutto corretto. C'è poco da stupirsi, la nutrizione è un argomento veramente vasto, caotico e pieno di contraddizioni. Sembra che nessuno concordi su nulla! Anche i massimi esperti che hanno studiato per anni lo zucchero e la nutrizione non sono d'accordo uno con l'altro. Per non parlare della pubblicità che i produttori fanno ai loro prodotti. E come si può pensare che una persona comune possa sapere cosa è bene o non è bene mangiare?

Spero che questo libro vi possa aiutare ad acquisire un maggiore e consapevole controllo sulla vostra alimentazione. Non si tratta ancora di una scienza esatta; nuove scoperte continueranno a far luce sullo zucchero modificando così il pensiero corrente. Nel frattempo, però, cominciate a fare i piccoli passi suggeriti per evitare gli zuccheri aggiunti e i prodotti industriali, e di sicuro non sbaglierete!

PRIMA PARTE

ZUCCHERO: L'AMARA VERITÀ



LE DOMANDE PIÙ FREQUENTI SULLO ZUCCHERO

L'argomento 'bisogna consumare meno zucchero' scatena inevitabilmente un sacco di domande.

Quanto drastici si deve essere? In commercio si trova una quantità sconcertante di edulcoranti, quali scegliere? Dobbiamo passare allo zucchero di canna? Il miele è una valida alternativa? E per quanto riguarda i dolcificanti a base di succo d'agave e quelli artificiali?

Ecco, questo capitolo vi aiuterà a fare chiarezza in tutta questa confusione.

Lo zucchero è naturale, non è vero?

Si potrebbe dire che il normale zucchero semolato sia naturale in quanto deriva da una 'pianta' (canna o barbabietola da zucchero); ma 'naturale' dovrebbe significare che stiamo consumando qualcosa nel suo stato originale, e in questo caso non si potrebbe essere più lontani dalla verità.

Infatti i bianchi granelli raffinati che aggiungiamo ai nostri cibi sono ben lontani dallo zucchero naturale che si trova nello stelo di una canna da zucchero. Durante il processo di raffinazione vengono usate numerose sostanze chimiche che spogliano lo zucchero grezzo delle vitamine e dei sali minerali che contiene naturalmente (vedi pagina seguente).

Ma, indipendentemente dal fatto che lo zucchero sia naturale o no, c'è un argomento incontrovertibile, su cui nessuno può avere dubbi: la quantità di zucchero presente nella nostra alimentazione è decisamente innaturale.



BREVE LEZIONE SU COME SI RICAVA LO ZUCCHERO RAFFINATO DALLA CANNA DA ZUCCHERO

1

Per prima cosa si estrae il succo dalle canne da zucchero torchiandole con rulli molto pesanti.

2

Il succo contiene terra, scorie e fibre della pianta, quindi vi si aggiunge un po' di idrossido di calcio per pulirlo e poi lo si fa bollire per inattivare tutti gli enzimi.

3

Si fa quindi passare il succo in una serie di evaporatori per togliere l'acqua e concentrare i cristalli di zucchero.

4

Congratulazioni: ora avete lo zucchero grezzo!

5

Ma c'è un problema: questi cristalli di zucchero sono marroni. Vengono quindi immersi in uno sciroppo concentrato per ammorbidirli, poi si fanno sciogliere in acqua e passare attraverso del carbone che ne assorbe il colore.

6

Si fa bollire di nuovo fino a quando lo zucchero cristallizza, poi viene messo in una enorme centrifuga. Lo sciroppo (melassa) fuoriesce attraverso dei fori e...

7

...voilà, ecco a voi lo zucchero perfettamente bianco!

Lo zucchero di canna è migliore di quello raffinato?

Si è tentati di pensare che lo zucchero di canna sia più sano di quello raffinato, ma purtroppo non è vero. O si tratta di uno zucchero non raffinato che ha dei residui di melassa, o è un falso (per esempio, è zucchero raffinato a cui è stata riaggiunta della melassa per fargli prendere un colore e un aroma invitanti). Lo 'zucchero di canna scuro' contiene semplicemente più melassa di quello più chiaro, è questa che dà un colore più o meno intenso.

Zucchero di canna grezzo, integrale o naturale?

I cosiddetti zuccheri grezzi, come Muscovado chiaro, Muscovado e Demerara non sono del tutto grezzi. Sono parzialmente raffinati. Durante il processo di produzione, lo zucchero grezzo viene ripetutamente fatto bollire e cristallizzare. A ogni successiva cristallizzazione rimane nei cristalli di zucchero una maggiore concentrazione di melassa. Con la prima cristallizzazione si ha uno zucchero leggermente colorato (Demerara), con la seconda i cristalli sono un po' più scuri (Muscovado chiaro), con la terza ancora più scuri (Muscovado). La melassa contiene dei nutrienti, ma in una quantità del tutto trascurabile, in poche parole per l'organismo non hanno alcuna importanza; è ancora zucchero e ha gli stessi effetti dannosi!

Il miele fa bene? È del tutto naturale?

Qui le cose si fanno difficili. Il miele tende ad avere sui livelli del sangue effetti leggermente più blandi rispetto allo zucchero. Inoltre, contiene antiossidanti, enzimi, vitamine e minerali, e ha proprietà antinfiammatorie e antibatteriche. Il problema è che il miele è per l'80 per cento zucchero (fruttosio e glucosio). E la cosa peggiore è che il fruttosio è il 40 per cento, quindi, rispetto a quest'ultimo non c'è molta differenza fra un cucchiaino di zucchero raffinato e uno di miele.

Certo, è vero, i nostri antenati mangiavano miele. Ma molto raramente e dovevano faticare parecchio per procurarselo (camminare per chilometri e chilometri e arrampicarsi sugli alberi per raggiungere i favi delle api). Il miele grezzo che mangiavano era enormemente differente da quello che consumiamo oggi. Il miele che comperiamo al supermercato ha subito pesanti trattamenti ed è stato sottoposto a temperature molto elevate – e questo riduce drasticamente le sue proprietà nutrizionali e medicinali, o ne lascia solo una traccia.

Ma, allora, possiamo consumare il miele? Alcuni studiosi sostengono che sia opportuno eliminarlo del tutto, mentre altri hanno un approccio meno drastico. Io penso che la risposta dipende da alcuni fattori:

- Se siete in perfetta salute, non dovete perdere peso e la vostra alimentazione è a basso contenuto di zuccheri, una piccola quantità

LA COLAZIONE

'A colazione mi mangio una ciotola bella grande di cereali... e alle dieci muoio già di fame!'

Katie

La mattina può essere un campo minato... di zucchero. Lunghi spostamenti, meeting alla mattina presto e corse a scuola con i bambini... la nostra maggiore preoccupazione è il tempo, non certo l'alimentazione: 'Cosa posso mangiare che si possa preparare in pochi secondi?'. Aggiungete la stanchezza o lo stress, e allora la capacità di fare buone scelte riguardo al cibo scende al minimo storico. Così, anche se optiamo per cose 'sane' (muesli, frutta e succo d'arancia, o cose del genere) è probabile che a metà mattina cominceremo a sentire un certo languorino e ad aver voglia di qualcosa di dolce che ci possa tirar su. Il problema è che lo zucchero si annida nella maggior parte degli alimenti da prima colazione – anche in quelli apparentemente sani.

Lo zucchero e le sue trappole

Come faremo anche nei prossimi capitoli quando si parlerà degli altri pasti, diamo prima le cattive notizie, cercando dove si nasconde lo zucchero in quello che mangiamo a colazione e poi passeremo a quelle buone: alternative veloci e deliziose che vi aiuteranno a cominciare la giornata in modalità 'senza zucchero'.

Zucchero comune o raffinato

A colazione, naturalmente, la fonte maggiore di zucchero proviene da quello che aggiungete a tè, caffè, cereali ecc. Magari ne aggiungete solo un cucchiaino qui e uno là, ma alla fine si sommano tutti

e il totale non è poco. Due tazze di tè, ognuna con un cucchiaino di zucchero, un altro cucchiaino sui cereali, oltre a quei cinque, circa, che sono già dentro ai cereali – è facile che abbiate già fatto fuori 8 cucchiaini di zucchero ancor prima di aver messo piede fuori casa!

Cereali da colazione

Il contenuto di zucchero dei cereali in commercio offre spesso delle sorprese. Non c'è bisogno di puntualizzare che i cereali al cioccolato siano pieni di zucchero. Ma non è che le percentuali di quelli non al cioccolato siano meno scioccanti. Anche i cosiddetti cereali 'sani' contengono comunque più zucchero per porzione di una ciambella alla marmellata, che contiene il 10-15 % di zucchero (circa 2 cucchiaini).

Il contenuto di zucchero dei 'sani' cereali da colazione

Cereali	Contenuto di zucchero
Alpen Original Muesli	23 % zucchero (2 ½ cucchiaini per porzione di 45 g)
Kellogg's All-Bran Flakes	20 % zucchero (2 cucchiaini per porzione di 45 g)
Kellogg's Special K	17 % zucchero (quasi 2 cucchiaini per porzione di 45 g)

Mentre guardate queste cifre ricordatevi che la porzione suggerita sulla confezione della maggior parte dei cereali è minuscola, 30-45 g. Questo fa sembrare il contenuto dello zucchero per porzione più accettabile. Ma la realtà è che il più delle volte le nostre porzioni sono parecchio più abbondanti (provate a pesare 30 g dei vostri cereali preferiti e capirete di cosa sto parlando). Fate attenzione anche a questi altri abili trucchetti del marketing:

- Cereali che sono indicati come 'ricchi di fibra e poveri di grassi' sono spesso fiocchi rivestiti di miele o zucchero, mescolati con della frutta essiccata. (Li ho rinominati 'Focchi di fruttosio'.)
- Frasi come 'dolcificati con miele', 'nessuno zucchero aggiunto' e 'zuccheri naturali' decodificate significano 'contengono fruttosio'. Il miele è per il 40 per cento fruttosio. La frutta disidratata è almeno per il 70 per cento zucchero, una grande percentuale del quale è fruttosio.

- Ai cereali tostati, come la granola, è stato aggiunto dello zucchero per aiutare la tostatura. Molti contengono il 20 per cento di zucchero.

Cereali a basso contenuto di zucchero

Se volete evitare le trappole dolci, passate ai cereali a basso contenuto di zucchero come le formelle di frumento o il muesli senza zucchero e senza frutta disidratata. Con questo piccolo cambiamento potrete ridurre di molto il consumo di zucchero senza quasi accorgervene. Una porzione di 30 g di fiocchi di crusca può contenere fino a 2,4 cucchiaini di zucchero (sempre che, naturalmente, vi atteneste a una porzione di 30 g). Mentre un paio di formelle di frumento contengono meno di mezzo cucchiaino di zucchero. Semplicemente mettendo in atto ogni mattina questo facile accorgimento diminuirete il consumo settimanale di 14, dico 14, cucchiaini!

La scelta migliore, comunque, è quella di prepararvi il muesli da soli: ci vogliono pochi secondi, gli ingredienti li scegliete voi e lo potrete conservare per parecchi mesi, in un contenitore ben chiuso (vedi la ricetta alla fine di questo capitolo). Se preferite fare una colazione calda basterà consumare il muesli con del latte tiepido.

Il pane e lo zucchero

Purtroppo, sul pane, le notizie negative non sono poche (dispiace parecchio anche a me). Molto del pane che si trova in commercio contiene una quantità incredibile di zucchero. In genere, i più incriminati sono il pane al latte (4 per cento) e i panini al latte (6,5 per cento circa) fatti con farina bianca, ma da recenti analisi su pane nero e integrale risulta che alcuni marchi contengono una maggior quantità di zucchero aggiunto di quello dei loro cugini raffinati, arrivando, in alcuni casi, a contenere più di mezzo cucchiaino di zuccheri totali per fetta. I produttori dicono che serve per mascherare il sapore amarognolo della farina integrale e che la quantità di zucchero aggiunto è 'trascurabile' – ma, come ormai sappiamo, è la quantità totale di zucchero che accumuliamo quello che conta.

C'è anche un'altra ragione che fa sì che il pane non sia nostro amico. La maggior parte degli elementi nutritivi del grano viene rimossa durante la macinazione e tutti i tipi di pane – anche quello integrale – una volta ingeriti vengono rapidamente trasformati in zucchero!

'Ho sempre mangiato cereali ma recentemente sono passato a un frullato proteico, a base di frutta fresca e secca e latte di cocco. Con la vecchia colazione, a metà mattina ero sempre affamato e finivo sempre col farmi qualche snack rapido e in genere poco sano. Con questa nuova colazione, invece, arrivo a mezzogiorno senza aver voglia di mangiare altro, inoltre una partenza così salutare mi rende più facile continuare e scegliere anche un pranzo sano.'

Mike

Colazione per i bambini

È probabile che i bambini non abbiano molta voglia di rinunciare ai loro cereali ricchi di zuccheri, ma, non preoccupatevi, le loro papille gustative si adatteranno in fretta. Per 'svezzarli' dai soliti cereali passate, per cominciare, a quelli a basso contenuto di zuccheri per poi arrivare al muesli fatto in casa, frutta fresca e secca e yogurt, e alle colazioni cucinate.

Un modo fantastico per convincere un bambino a cambiare abitudini è quello di coinvolgerlo.

- Chiedetegli di aiutarvi a preparare dei vasetti di muesli e lasciategli scegliere che tipo di frutta secca e di semi usare.
- Portatelo a fare la spesa con voi e chiedetegli di diventare un detective dello zucchero e scovare i buoni cibi senza zucchero (yogurt, cereali ecc.).
- La sera prima chiedete al bambino di aiutarvi a preparare tutto quello che servirà per la colazione e a disporre sul tavolo i piatti e i vari utensili.
- Evitate di ossessionarlo parlando male dello zucchero. All'inizio deve sembrare un gioco, ma poi dovrà diventare una normale abitudine, e non qualcosa di speciale a cui prestare troppa attenzione.

LO SPUNTINO DI METÀ MATTINA

'Verso le undici del mattino vado al bar a vedere che torte hanno. È facile farsi prendere dalla voglia di una "dose di zucchero", ma vai a mille per un attimo e poi arriva il tracollo.'

Jason

'Muoio dalla voglia di pasticcini, cioccolato, torte, frutta disidratata, insomma di qualunque cosa mi dia subito una bella sferzata.'

Katie

'Mi porto dietro la mia 'insalata in barattolo'. Un barattolo di ceci, mais e tonno con un po' di olio che preparo a casa. È nutriente e mi mantiene sazio fino alle due del pomeriggio. È una cosa semplice, così non ho la scusa per mangiare schifezze fra una riunione e l'altra.'

Mike

È facile che dopo una colazione ad alto contenuto di zuccheri ci venga dopo breve tempo la voglia di sgranocchiare qualcosa. Certo, non un pranzo di tre portate, ma qualcosa di facile, veloce e gustoso. Ed è qui che entrano in scena tavolette di cioccolato, biscotti e bibite dolci. Ma l'energia che deriva da questi snack è di breve durata. Una volta che entra in gioco l'insulina, i livelli dello zucchero nel sangue crollano, lasciandoci stanchi e irritabili, e con la voglia di un'altra dose di zucchero. Barrette al muesli, frutta essiccata e yogurt alla vaniglia

CONSIDERAZIONI FINALI

Ridurre lo zucchero non significa che siete diventati duri e severi con voi stessi. Analizzare ogni boccone che mangiate non è la giusta formula per la salute e la felicità. Allo stesso modo, nessuno vuole festeggiare un compleanno o un anniversario con gli amici davanti a un unico microscopico dolcetto. Se seguite una dieta equilibrata, qualche delizia dolce, ogni tanto, non annullerà tutto il buon lavoro che avete fatto. Ciò che conta sono le sane e buone abitudini quotidiane. Sono le bibite zuccherate e gli alimenti industriali le maggiori fonti di zucchero aggiunto nella nostra dieta giornaliera. Ed è su questi che dovete concentrare i vostri piccoli passi in avanti. Passare dai cereali da colazione ad alto contenuto di zucchero a quelli a basso contenuto è un ottimo punto di partenza. Se vi sembra interessante l'idea di impadronirvi della tecnica per un 'Buono e felice appetito', ecco il primo piccolo passo perfetto voi. I piccoli passi possono anche sembrare insignificanti, all'inizio, ma presto si sommeranno uno all'altro:

- Sostituire un bicchiere di succo di frutta con una tisana alle erbe vi farà risparmiare 8 cucchiaini di zucchero.
- Sostituire la barretta di cereali comprata in negozio con una manciata di frutta secca vi farà risparmiare 3 cucchiaini.
- Sostituire la lattina di bibita frizzante con un bicchiere di acqua gassata vi farà risparmiare 8 cucchiaini.
- Sostituire il pasto a base di cibi pronti con uno preparato in casa vi farà risparmiare 5 cucchiaini.

La somma di tutti questi piccoli cambiamenti è di almeno 24 cucchiaini di zucchero in meno al giorno. Che fanno 168 alla settimana! E stiamo parlando di quattro cambiamenti soltanto: la punta dell'iceberg. Dopo tre-sei mesi riprendete il test 'Siete dipendenti dallo zucchero?' che si trova all'inizio del libro e potrete constatare quanta strada avrete fatto. Fate un piccolo passo. Festeggetelo! Fatene un altro. E domani alzatevi e rifate la stessa cosa! È come dice l'antico detto buddhista: 'Se sei nella giusta direzione, tutto quello che devi fare è continuare a camminare'.

INDICE

5	<i>Introduzione</i>
	PRIMA PARTE. ZUCCHERO: L'AMARA VERITÀ
13	Perché lo zucchero è così nocivo?
23	Siete dipendenti dallo zucchero? Fate il test
	SECONDA PARTE. ZUCCHERO E IRREFRENABILE VOGLIA DI DOLCI
31	Le domande più frequenti sullo zucchero
39	Quanto zucchero consumate realmente?
48	Otto modi sani di soddisfare la golosità
58	Tre armi segrete
	TERZA PARTE. RIPROGRAMMATE IL VOSTRO CERVELLO
65	Siate gentili con voi stessi (e altri consigli per orientare la mente)
72	Rompete l'incantesimo delle vostre abitudini
78	Dieta mindful
	QUARTA PARTE. UNA GIORNATA A BASSO CONTENUTO DI ZUCCHERI
89	La colazione
101	Lo spuntino di metà mattina
109	Il pranzo
122	Il calo di energie del pomeriggio
127	La cena
142	Considerazioni finali