

Sommario

Sapere tutto del nemico

- 7 Qualche definizione da conoscere
- 8 Piccolo dizionario degli zuccheri
- 9 Focus sui carboidrati: qualche elemento di nutrizione
- 12 Perché dichiarare guerra agli zuccheri?
- 14 Perché è così difficile farne a meno?
- 15 Test: Siete dipendenti dallo zucchero?

Fase di preparazione

- 18 Qualche consiglio per affrontare la sfida
- 19 Diagnosi di partenza
- 20 La mia alimentazione prima...
- 21 La mia lettera allo zucchero

SETTIMANA #1

Dizabituarsi allo zucchero e ai prodotti zuccherati

- 23 **Giorno 1:** Sostituite le bevande zuccherate con altre senza zucchero
- 24 I succhi di frutta: non sempre una scelta salutare
- 25 Sei consigli per smettere di consumare bevande zuccherate
- 26 Alternative alle bevande zuccherate
- 27 **Giorno 2:** Non aggiungete zucchero alle bevande calde
- 29 **Giorno 3:** Eliminate dalla dieta i prodotti dolciari
- 31 **Giorno 4:** Sostituite yogurt zuccherato e dessert a base di latte con yogurt senza zuccheri aggiunti
- 33 La pagina anticrisi motivazionale
- 34 Aiuto, devo uscire!
- 35 **Giorno 5:** Diffidate degli alimenti per la colazione
- 38 **Giorno 6:** Stop ai fuori pasto!
- 42 **Giorno 7:** Limitate le bevande alcoliche
- 43 Aiuto, mi hanno invitata a bere qualcosa!
- 44 Bilancio della settimana #1

SETTIMANA #2

Spezzare la dipendenza dal sapore dolce

- 46 **Giorno 8:** Privilegiate gli alimenti a medio/basso indice glicemico
- 48 **Giorno 9:** Dite addio ai prodotti light
- 49 Piccolo punto sugli edulcoranti
- 50 **Giorno 10:** Convertitevi alla colazione salata
- 52 La pagina anticrisi motivazionale

- 53 Aiuto, ho voglia di dolce!
- 54 Lavorate sulle vostre emozioni
- 56 **Giorno 11:** Preferite la frutta meno zuccherina
- 57 **Giorno 12:** Riscoprite il gusto naturale degli alimenti
- 58 **Giorno 13:** Apritevi a nuovi sapori
- 60 **Giorno 14:** Sperimentate altri piaceri
- 61 Bilancio della settimana #2

SETTIMANA #3

Imparare a individuare gli zuccheri nascosti

- 63 **Giorno 15:** Ricordate che lo zucchero nascosto è onnipresente
- 65 **Giorno 16:** Imparate a decifrare le etichette
- 67 **Giorno 17:** Distinguette gli zuccheri aggiunti da quelli naturalmente presenti
- 68 **Giorno 18:** Scoprite gli altri "nomi" dello zucchero per individuarlo meglio
- 69 La pagina anticrisi motivazionale
- 70 **Giorno 19:** Non fatevi ingannare dalle indicazioni nutrizionali
- 71 **Giorno 20:** Fate pulizia in dispensa e in frigorifero
- 72 La mia lista della spesa antizucchero
- 74 **Giorno 21:** Cucinate il più possibile per tornare a un'alimentazione naturale
- 76 Bilancio della settimana #3

SETTIMANA #4

Mantenere nel tempo le buone abitudini

- 78 **Giorno 22:** Includete i dolci in un'alimentazione sana
- 80 **Giorno 23:** Mangiate consapevolmente
- 82 **Giorno 24:** Le migliori alternative allo zucchero
- 85 **Giorno 25:** Ridefinite il ruolo della frutta nell'alimentazione
- 86 La pagina anticrisi motivazionale
- 87 **Giorno 26:** Dormire bene
- 88 **Giorno 27:** Peccati di gola "fatti in casa"
- 90 **Giorno 28:** Verso una vita migliore... senza zucchero!
- 91 Trasmettere agli altri le buone abitudini
- 92 Bilancio della settimana #4

La mia vita dopo lo zucchero

- 94 Bilancio del mese
- 95 La mia alimentazione dopo...
- 96 L'ultima parola

La parola dell'autrice

Questo libro è il frutto di una storia d'amore...

Una lunga storia d'amore iniziata senza che me ne accorgessi e che ha finito col diventare soffocante, pericolosa: la mia storia con lo zucchero. E se state leggendo queste pagine, di sicuro è anche la vostra.

Come molti bambini, fin dall'inizio sono stata attratta dal sapore dolce. Un'attrazione niente affatto ostacolata dalla mia famiglia, per la quale sarebbe stato impensabile privare una figliolletta in tenera età di questa "piccola" fonte di piacere. Eppure ho avuto la fortuna di crescere con genitori attenti a una sana alimentazione. Mia madre, infermiera, è un'ottima cuoca. E io rientravo in quella sempre più rara categoria di bambini che tornavano a casa per il pranzo – la qual cosa mi ha probabilmente preservata da un consumo eccessivo di zuccheri "nascosti".

Poi sono iniziati gli studi superiori: anni durante i quali lo stress e la mancanza di tempo hanno preso il sopravvento. Ho scoperto così i vantaggi dei fast food e dei piatti pronti, miracolosi rimedi per studenti superimpegnati. È sempre in quest'epoca che il mio consumo di dolci ha raggiunto l'apice... Cioccolato, creme spalmabili e merendine erano sempre a portata di mano per tirarmi su il morale, procurarmi piacere o fornirmi "l'energia" necessaria per affrontare le interminabili ed estenuanti giornate di studio. Inguaribile golosa, avevo però la fortuna di aver ereditato il metabolismo di mio padre: indipendentemente da ciò che mangiavo o dalle quantità ingurgitate, non mettevo su peso, e questo non mi incoraggiava certo a porre limiti ai miei consumi alimentari. E alla fine sono arrivati i problemi: frequente mal di stomaco, stanchezza cronica, difficoltà di concentrazione, perdita di memoria, irregolarità intestinale... Tutti sintomi che all'inizio imputavo allo stress.

Un giorno ho iniziato a interessarmi di nutrizione. Ho deciso di riprendere in mano la mia vita creando "Docteur BonneBouffe", un piccolo personaggio che mi ha aiutata a realizzare un cambiamento a livello alimentare, ad acquisire abitudini più sane e di conseguenza a ridurre il mio consumo di zucchero.

Oggi, dietologa-nutrizionista, ho il piacere di condividere con voi attraverso questo libro gli stessi accorgimenti che mi hanno permesso ormai dieci anni fa di sbarazzarmi dello zucchero.

Spero con tutto il cuore che questi consigli possano aprirvi le porte di un'alimentazione sana, il più possibile libera dallo "zucchero".

Nathalie Majcher

Qualche definizione da conoscere

Prima di iniziare la nostra sfida di 4 settimane e di entrare nel vivo dell'argomento, è necessario partire alla scoperta del principale protagonista di questo libro: lo zucchero. Qualche breve cenno di nutrizione è d'obbligo per districarsi fra le diverse terminologie (zucchero, zuccheri, zuccheri aggiunti, zuccheri raffinati, carboidrati ecc.). Si parte!

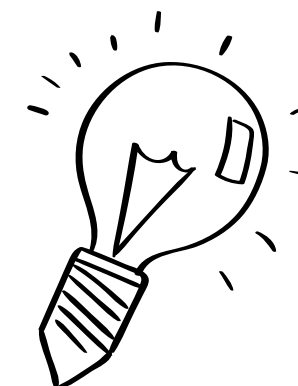
CARBOIDRATI, ZUCCHERI E ZUCCHERO: UN PO' DI CHIAREZZA

Esiste un reale problema di terminologia che, a mio avviso, suscita paure infondate e in particolare una tendenza a demonizzare tutte le tipologie di zucchero: la confusione fra i termini "zucchero" (al singolare) e "zuccheri" (al plurale).

- Il termine "zuccheri", al plurale, indica la grande famiglia dei "carboidrati" o "glucidi", i quali costituiscono il principale nutriente in grado di fornire energia al nostro organismo.
- Il termine "zucchero", al singolare, è usato per indicare il "saccarosio", lo zucchero bianco o zucchero da tavola, che viene consumato abitualmente e che rappresenta un tipo specifico di carboidrati.

C'è poi chi, con questo termine, si riferisce anche a tutte le diverse alternative allo zucchero bianco che vedremo più avanti (zucchero di canna integrale, sciroppo d'acero, sciroppo d'agave ecc.).

Se gli zuccheri (carboidrati) sono indispensabili per il nostro organismo perché ci forniscono energia, lo zucchero (zucchero bianco) e gli alimenti che lo contengono in grande quantità non lo sono: non apportando né vitamine né sali minerali né fibre, non sono essenziali per la nostra salute. Sono una fonte di calorie "vuote".



Sapere tutto del nemico



Perché è così difficile farne a meno?

Lo zucchero sarebbe un valido alleato contro lo stress, la depressione, l'insonnia e anche il dolore. Effetti "benefici" che ci fanno dimenticare tutti i problemi di salute legati al suo consumo.

PERCHÉ LO ZUCCHERO CI FA STARE BENE

- **Genera uno stato di benessere.** Il consumo di zucchero aumenta la produzione di serotonina, l'ormone della felicità, agendo come un antidepressivo naturale.
- **Riduce lo stress.** Il consumo di zucchero riduce la produzione di cortisolo e norepinephrina, ormoni associati allo stress. Attiva inoltre una parte del cervello, l'ippocampo, che inibisce la risposta allo stress.
- **Favorisce il sonno.** È stato dimostrato che il glucosio ha un effetto soporifero. Attiva i neuroni promotori del sonno e disattiva quelli incaricati di tenerci svegli. Così consumare zucchero la sera permette di addormentarsi più rapidamente.
- **Allevia i dolori.** Lo zucchero avrebbe anche un effetto antalgico, ma ancora non sappiamo bene perché. Grazie alla sua capacità di calmare e attenuare i dolori, viene usato come placebo in alcuni ospedali pediatrici per limitare l'uso di farmaci.
- **Suscita emozioni positive.** Fin dall'infanzia lo zucchero è associato a eventi piacevoli, di condivisione e convivialità (compleanni, feste ecc.). Inoltre, il suo consumo assume una reale dimensione psicoaffettiva: l'immagine di un prodotto rasserenante, fonte di emozioni positive, in grado di placare paura, ansia o tristezza. Effetti amplificati dall'aumento della serotonina e dalla riduzione degli ormoni dello stress.

QUANDO LO ZUCCHERO CAUSA DIPENDENZA

Numerosi studi hanno dimostrato che il consumo di zucchero provoca effetti simili all'uso di cocaina. Sembra che la percezione del sapore dolce in bocca attivi il meccanismo del cervello legato al sistema di ricompensa: è così possibile osservare una stimolazione di specifici recettori che rilasciano dopamina, l'ormone della gratificazione. Altro fenomeno: il passaggio dello zucchero nel sangue e la sua trasformazione in glucosio attiverebbe un nuovo rilascio di dopamina, responsabile di una sensazione di benessere e il bisogno di ripetere l'esperienza. Da qui la possibile dipendenza da alimenti ricchi di zucchero. Un altro studio condotto da John Hoebel, dell'Università di Princeton, ha rilevato come i topi sottoposti a un regime alimentare molto zuccherino abbiano manifestato tutti i sintomi tipici della dipendenza quando la loro dieta è cambiata. Reazioni simili a quelle dell'astinenza da nicotina o morfina nell'uomo.

Test: Siete dipendenti dallo zucchero?

Rispondete alle seguenti domande, poi leggete i risultati del test.

Bevete il tè/caffè con:

- ☐ A. Un cucchiaino di zucchero
- ☐ B. Due o più cucchiaini di zucchero
- ☐ C. Miele, sciroppo d'acero o altro...
- ☐ D. Senza zucchero

Al mattino preferite:

- ☐ A. Il brunch, così mangiate dolce e salato
- ☐ B. Una colazione dolce
- ☐ C. Una colazione salata
- ☐ D. Non fate colazione

Siete abituate a concludere il pasto con:

- ☐ A. Uno yogurt naturale senza zucchero
- ☐ B. Un dessert (torta, dolce, budino ecc.)
- ☐ C. Un frutto
- ☐ D. Nessun dessert

Come tipo di cioccolato preferite:

- ☐ A. Cioccolato al latte
- ☐ B. Cioccolato bianco
- ☐ C. Cioccolato fondente
- ☐ D. Non mangiate cioccolato

Tra queste bevande, preferite:

- ☐ A. Succhi di frutta
- ☐ B. Bibite gassate
- ☐ C. Frullati di frutta fatti in casa
- ☐ D. Bevete solo acqua

Al bar con gli amici, bevete più spesso:

- ☐ A. Una birra
- ☐ B. Un cocktail
- ☐ C. Vino rosé
- ☐ D. Vino rosso

Un vostro collega vi offre delle caramelle:

- ☐ A. Ne prendete una per fargli piacere
- ☐ B. Ne prendete più di una
- ☐ C. Preferite il chewing-gum che avete in tasca
- ☐ D. Non vi piacciono le caramelle

A un apericena, vedete degli stuzzichini dolci:

- ☐ A. Vi ricordate dei vostri buoni propositi, ma finite col cedere
- ☐ B. Vi lasciate tentare (ma sì, solo per questa volta!)
- ☐ C. Ne prendete solo uno o due per concedervi un tocco di dolcezza
- ☐ D. Rinunciate perché preferite il salato

Per voi il dolce:

- ☐ A. Conclude in bellezza un pasto
- ☐ B. È una vera consolazione
- ☐ C. È un piacere da condividere con gli altri
- ☐ D. Potrebbe anche non esistere

I vostri dolci preferiti sono:

- ☐ A. Quelli non troppo zuccherati
- ☐ B. Tutti i dolci, compresi quelli orientali
- ☐ C. I dolci fatti in casa
- ☐ D. Non amate i dolci

Tornate a casa dopo una lunga giornata di lavoro e siete affamate:

- ☐ A. Non avete la forza di cucinare e optate per un piatto surgelato o da riscaldare
- ☐ B. Aprite un pacchetto di patatine o di biscotti, giusto per placare la fame
- ☐ C. Mangiate un pezzetto di pane prima di mettervi a cucinare
- ☐ D. Cucinate qualcosa di semplice e rapido

Andate al cinema e vedete il banco dei popcorn:

- ☐ A. Prendete dei popcorn dolci
- ☐ B. Prendete un pacchetto di caramelle
- ☐ C. Prendete dei popcorn salati
- ☐ D. Non prendete niente perché avete appena mangiato

Siete molto stressate:

- ☐ A. Andate al distributore a prendere uno snack per schiarirvi le idee

GIORNO 7

Limitate le bevande alcoliche

Sapevate che l'alcol altro non è che zucchero fermentato? Infatti, il processo di fermentazione alcolica consiste nel trasformare in alcol lo zucchero naturale per mezzo di lieviti. Nel caso del vino, si tratta del fruttosio presente nell'uva; nel caso della birra, dell'amido ricavato dai semi di orzo.

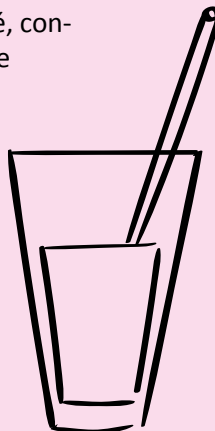
ALCOLICI CON ZUCCHERO AGGIUNTO

Se è evidente che i cocktail contengono zucchero aggiunto (zucchero di canna, sciroppo o altro), quest'ultimo può essere presente anche in altre bevande alcoliche, come il vino! Può accadere infatti che la quantità di zuccheri presenti nell'uva non sia sufficiente per ottenere la gradazione alcolica desiderata. I produttori ricorrono perciò a quello che viene chiamato "arricchimento": aggiungono zucchero, sotto forma di saccarosio, per migliorare la qualità e la conservazione. Durante il processo di fermentazione lo zucchero si converte in alcol: una volta distillati, gli zuccheri scompaiono, salvo in alcuni tipi di alcolici in cui sono presenti alcuni zuccheri "residui".

NON È SOLO UNA QUESTIONE DI ZUCCHERO

Se la quantità di zuccheri può essere pari a zero in alcune bevande alcoliche, non va dimenticato che gli inconvenienti dell'alcol sono numerosi.

- Come tutti i prodotti contenenti zucchero, gli alcolici rappresentano una fonte di "calorie vuote". Vengono eliminati dal fegato, con il rischio di sovraccaricare quest'organo.
- Molto calorici, aumentano gli apporti energetici, favorendo l'aumento di peso a lungo termine.
- Favoriscono inoltre l'accumulo di grassi nell'organismo perché, concentrando sull'eliminazione dell'etanolo, il fegato interrompe quella dei grassi. Questi ultimi tendono ad accumularsi soprattutto a livello addominale (condizione frequente nei grandi consumatori di birra).
- Alcuni alcolici, come la birra, hanno la particolarità di alimentare e favorire la proliferazione di batteri "cattivi" e di funghi come *Candida albicans*, che sembra stimolare il consumo di zucchero.
- Infine, alcuni tipi di alcolici possono nascondere zuccheri aggiunti e/o incoraggiare l'assunzione di bevande zuccherate (non vengono infatti consumati da soli).



Aiuto, mi hanno invitata a bere qualcosa!

Anche nel bel mezzo di questo programma, potreste essere invitate a un aperitivo. Per evitare drastiche rinunce, vi forniamo una breve classificazione degli alcolici in base al loro contenuto di zuccheri, che vi servirà da guida. Date la preferenza a quelli con la minore quantità di zuccheri, come il vino rosso, il vino bianco (secco o spumante) o lo champagne per le occasioni speciali! Evitate assolutamente i liquori e i cocktail.

CLASSIFICAZIONE DEGLI ALCOLICI IN BASE AL CONTENUTO DI ZUCCHERI

Alcolici a basso contenuto di zuccheri (meno di 2,5 g/100 ml)	Alcolici a moderato contenuto di zuccheri (da 2,5 a 10 g/100 ml)	Alcolici ad alto contenuto di zuccheri (più di 10 g/100 ml)
Vino rosso (< 1) Vino bianco secco (0,77) Vino bianco (1,64) Vino bianco spumante (1,4) Champagne (1,4) Sidro secco (2,22) Birra chiara (fino a 2,5)	Birra analcolica (2,55) Bloody Mary (4) Birra scura (4,1) Vino dolce (4,44) Sidro dolce (4,87) Margarita (5) Panaché (5,4) Kir al vino bianco (5,55) Kir allo champagne (5,66) Mimosa (7) Cosmopolitan (8) Sangria (8,95) Gin fizz (9) Vodka e succo d'arancia (9)	Cocktail analcolico (11) Banana daiquiri (12) Sex on the beach (13) Bellini (14) Piña Colada (15) Mojito (15) Tequila sunrise (17) Punch (17,8) Cocktail a base di whisky (17,8) Cocktail a base di rum (22,3) Liquori (35,3) Crème de Cassis (41)

ATTENZIONE ALLE QUANTITÀ!

Se il vino viene solitamente bevuto in bicchieri da 100 ml, si tenderà a utilizzare bicchieri più grandi per i cocktail (1 cocktail = 200 ml) o per la birra (1 birra piccola = 250 ml, 1 birra media = 400/500 ml). Così una birra media può apportare, a seconda della tipologia e della gradazione alcolica, oltre 20 g di zucchero.

GIORNO 11

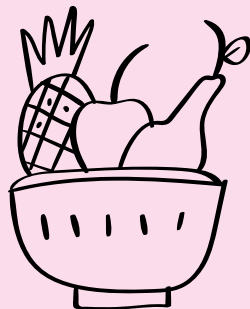
Preferite la frutta meno zuccherina

La frutta ci offre un'ampia gamma di vitamine, sali minerali e sostanze antiossidanti, oltre a contribuisce all'idratazione del nostro organismo, grazie al suo elevato contenuto di acqua. Tuttavia, contiene anche una quantità variabile di zuccheri naturali (fruttosio), inoltre, il suo sapore dolce può alimentare la dipendenza dallo zucchero.

Cercate di privilegiare la frutta a basso/medio contenuto di zuccheri per disabituarvi al sapore dolce. In particolare, fino al termine della quarta settimana, consumate solo la frutta meno ricca di zuccheri, poi, una volta completato il programma, inserite di nuovo la frutta che più vi piace nella vostra alimentazione.

CLASSIFICAZIONE DELLA FRUTTA IN BASE AL CONTENUTO DI ZUCCHERI

Frutta a basso contenuto di zuccheri (meno di 5 g/100 g)	Frutta a medio contenuto di zuccheri (da 5 a 10 g/100 g)	Frutta ad alto contenuto di zuccheri (più di 10 g/100 g)
Fragola (4,7) Lampone (4,9) Lime (1,7) Limone giallo (2,8) Mirtillo rosso (4)	Albicocca (7,8) Anguria (6,7) Arancia (8) Clementina (9,2) Frutto della passione (9,4) Guava (5,9) Kiwi (7,9) Mandarino (9,7) Melone (6,9) Papaya (7,4) Pomelo (6,2) Ribes nero (7,8) Susina (9,6)	Ananas (10,1) Banana (14,8) Ciliegia (12,7) Fico (14,3) Litchi (15,2) Mango (11,3) Mela (10,7) Melagrana (13,7) Mirtillo (10) Pera matura (10,4) Tamarindo (38,8) Uva bianca (16,4) Uva nera (15,6)



GIORNO 12

Riscoprite il gusto naturale degli alimenti

Lo zucchero è spesso utilizzato per camuffare o accentuare il sapore degli alimenti. Per questo lo si trova nei prodotti industriali o si tende ad aggiungerlo, più che altro per abitudine, ad alcuni cibi o piatti. Per questa nuova giornata del nostro programma vi propongo di raccogliere alcune sfide per riscoprire il gusto naturale degli alimenti ed esercitarvi a liberarvi dal sapore dolce!

Per cominciare a riscoprire il gusto naturale degli alimenti, scegliete una sfida sugar-free tra le seguenti. Potrete poi affrontare anche le altre o inventarne di nuove se vi sentite di farlo.

SFIDA 1. MANGIARE METÀ POMPELMO SENZA AGGIUNGERE ZUCCHERO!

Piccolo consiglio. Un pompelmo ben scelto e consumato nella stagione giusta sarà naturalmente dolce e non necessiterà di zucchero aggiunto. Vi consiglio quindi di preferire i pompelmi bio (generalmente di miglior qualità) e/o provenienti da produttori locali. Attenzione anche alla stagione: i pompelmi sono meno acidi in inverno (da gennaio a marzo). Se potete scegliere, preferite il pomelo al pompelmo. È meno acidulo, e può essere facilmente consumato senza aggiunta di zucchero.

SFIDA 2. CONSUMARE UNO YOGURT NATURALE NON ZUCCHERATO SENZA ALTRE AGGIUNTE

Piccolo consiglio. Se non riuscite a degustare così com'è uno yogurt senza zucchero, finitelo aggiungendo un frutto. La volta successiva aumentate il numero di cucchiaini senza zucchero, finché non riuscirete a mangiarlo tutto!

SFIDA 3. PREPARARE UNA LIMONATA SENZA ZUCCHERARLA

Piccolo consiglio. Limitate la quantità di succo di limone per non accentuare l'acidità.

AVETE IN MENTE QUALCHE ALTRA SFIDA?

Scrivetela qui sotto: