

05.09.2012 - Perché lo zucchero è tossico per il corpo

Nel 1957 il Dr. William Coda Martin, in un articolo pubblicato nell'Organic Michigan News, tentò di rispondere alla seguente domanda: quand'è che un alimento è tale e quando invece è un veleno?

La sua definizione di veleno, da un punto di vista fisico, era: "qualsiasi sostanza che inibisce l'attività di un catalizzatore che sia una sostanza secondaria, chimica o un enzima che attiva una reazione."

Il Dr. Martin, nel suo lavoro, classificò lo zucchero raffinato come veleno, poiché esso nel processo industriale di lavorazione viene privato delle sue forze vitali, vitamine e minerali. "Quello che resta consiste di carboidrati puri, raffinati. Il corpo non può utilizzare questi amidi e carboidrati raffinati a meno che le proteine, vitamine e minerali eliminati non vengano reintegrati in qualche modo. La natura fornisce questi elementi a ciascuna pianta in quantità sufficienti a metabolizzare i carboidrati della pianta in questione; non vi sono altri carboidrati aggiunti in eccesso. Il metabolismo incompleto dei carboidrati risulta nella formazione di 'metabolita tossico' quale l'acido piruvico nonché zuccheri anormali che contengono cinque atomi di carbonio. L'acido piruvico si accumula nel cervello e nel sistema nervoso mentre gli zuccheri anormali fanno altrettanto all'interno dei globuli rossi. Questi metaboliti tossici interferiscono con la respirazione delle cellule le quali non possono ottenere sufficiente ossigeno per sopravvivere e funzionare normalmente. Col tempo, alcune cellule muoiono; ciò interferisce con il funzionamento di una parte del corpo e rappresenta l'inizio di malattie degenerative."

Lo zucchero raffinato è assai dannoso quando viene ingerito dagli esseri umani perché fornisce soltanto quelle che gli esperti di nutrizione descrivono come calorie "vuote" o "nude"; esso manca dei minerali naturali presenti nella barbabietola o nella canna. Per di più lo zucchero è peggiore di qualsiasi altra cosa in quanto a prosciugare e dissolvere dal corpo preziose vitamine e minerali il cui impiego è richiesto dall'intero sistema di chiunque per la digestione, disintossicazione ed eliminazione dello zucchero stesso.

Esaminiamo ora come il nostro organismo fronteggia l'improvviso shock dovuto ad un'ingestione massiccia di zucchero.

Minerali come il sodio, il potassio, il magnesio ed il calcio vengono trasferiti ed utilizzati nel processo di trasformazione chimica; vengono prodotti degli acidi neutri che cercano di riportare il fattore di equilibrio acido-alcalino del sangue a dei parametri più normali. Lo zucchero assunto quotidianamente produce una condizione di continua iperacidità e, nel tentativo di rettificare lo squilibrio, vengono richiesti dal profondo dell'organismo sempre più minerali. Infine, onde salvaguardare il sangue, viene preso così tanto calcio dalle ossa e dai denti da dare inizio ad un decadimento ed indebolimento generale.

Inoltre, lo zucchero inizialmente viene immagazzinato nel fegato in forma di glucosio (glicogeno) ma poiché la capacità del fegato è limitata, un'assunzione quotidiana di zucchero ben presto fa sì che il fegato si gonfi come un pallone e, quando è pieno sino al limite delle sue possibilità, il glicogeno in eccesso ritorna nel sangue sotto forma di acidi grassi i quali vengono trasportati in tutte le parti dell'organismo ed immagazzinati nelle aree meno attive: il ventre, le natiche, il petto e le cosce.

Quando queste aree relativamente innocue sono completamente sature, gli acidi grassi vengono distribuiti negli organi attivi come il cuore ed i reni, i quali cominciano a rallentare la loro attività ed i

cui tessuti alla fine degenerano e si trasformano in grassi. L'intero organismo viene influenzato da questa loro ridotta capacità e si crea un pressione sanguigna anormale.

Il sistema nervoso parasimpatico viene danneggiato e gli organi da esso governati, come il cervelletto, divengono inattivi o si paralizzano (si pensa di rado che il normale funzionamento cerebrale è biologico come la digestione).

I sistemi circolatorio e linfatico vengono invasi e le caratteristiche dei globuli rossi iniziano a cambiare. Si verifica una sovrabbondanza di globuli bianchi e la generazione dei tessuti rallenta, la tolleranza e la capacità immunitaria del nostro organismo diventa più limitata cosicché non siamo in grado di reagire a situazioni relativamente critiche, siano esse freddo, caldo, zanzare o microbi.

La chiave del normale funzionamento cerebrale è l'acido glutammico, un composto vitale presente in molti vegetali. Le vitamine del gruppo B rivestono un ruolo fondamentale nello scindere l'acido glutammico in composti antagonisti-complementari che producono una risposta di "azione" o di "controllo" nel cervello; tali vitamine inoltre sono prodotte dai batteri simbiotici che vivono all'interno del nostro intestino. Quando lo zucchero raffinato viene assunto quotidianamente questi batteri deperiscono e muoiono e le nostre scorte di vitamine di tipo B diventano assai scarse. Lo zucchero, infine, ci rende sonnolenti e ci riduce la capacità mnemonica e di fare calcoli.

Tratto da:"Sugar Blues" di William Dufty - USA