

# LO ZUCCHERO BIANCO

Da: [www.viveremeglio.org](http://www.viveremeglio.org) - Dr. Mario Rizzi

## SOMMARIO:

LO ZUCCHERO RAFFINATO E' DANNOSO PER LA SALUTE

I danni arrecati dallo zucchero bianco

I cereali integrali

C'E' UN VELENO NELLA VOSTRA ALIMENTAZIONE...

COME SOSTITUIRE LO ZUCCHERO RAFFINATO

## LO ZUCCHERO RAFFINATO E' DANNOSO PER LA SALUTE

Questo è il titolo di un articolo del Dr. M.O. Bruchner, specialista delle malattie interne, primario dell'ospedale EbenEzer, LemgoLippe, (Germania), a conclusione delle sue ricerche scientifiche e della sua attività quale medico pratico. Questo articolo è stato da me accuratamente studiato, e così pure i fascicoli "Wendepunkt" dal novembre 1962 fino al luglio 1963 e altre opere ancora, al fine di poter riassumere con fondatezza quali siano gli effetti reali dello zucchero nella nutrizione.

Ripetutamente vengono fatti presenti i danni derivanti dall'uso esagerato dello zucchero: "esso guasta i denti, distrugge il calcio...", ma sono solo questi i danni da esso prodotti? Approfondiamo dunque questi interrogativi, per ottenere un sicuro orientamento nella protezione della nostra salute.

Lo scienziato dice: "L'uomo necessita di idrati di carbonio per la sua attività, quali fattori di energia.

Lo zucchero è un idrato di carbonio"; di conseguenza ognuno pensa: lo zucchero è uno degli alimenti più favorevoli per produrre energia. Cosa vi è da obiettare? Parecchie cose vi sono da obiettare. E' vero che il nostro corpo è "fabbricato" dallo zucchero d'uva (glucosio) e come può fabbricare il glucosio che gli occorre ricavandolo dalla frutta di ogni specie, e così pure da tutti gli amidi? Mai però ci si domanda se gli zuccheri di frutta e ancora meno negli amidi tolti dalle loro associazioni, le vitamine e le sostanze minerali che a loro appartengono.

Proprio in questo sta la differenza fra zucchero industriale e zucchero naturale, differenza che si deve tenere ben presente, poiché gli effetti sono del tutto differenti.

Gli zuccheri industriali, come pure lo zucchero d'uva fabbricato sinteticamente, sono isolati "chimicamente puri", che nel corpo agiscono ben diversamente. Per la loro decomposizione e disposizione necessitano delle stesse vitamine e sostanze minerali come tutti gli zuccheri di frutta e amidi naturali, ma questi ultimi contemporaneamente li forniscono, mentre gli altri ne privano il corpo, impoverendolo da un lato e disorientando le sue funzioni dall'altro.

Purtroppo la scienza ha sempre trascurato, e trascura tuttora, di far presente questa enorme differenza e di portarla sotto gli occhi dei profani. Se ci occupiamo qui degli effetti e del valore dello zucchero quale alimento, sia ben chiaro che si tratta dello zucchero industriale quale isolato chimicamente puro, (zucchero bianco).

## Come viene prodotto lo zucchero bianco?

Come viene esso prodotto? Raramente ho potuto trovare esposto in modo sufficientemente, chiaro questo procedimento, in modo da poterlo afferrare bene. Nel suo libro "La danza col Diavolo", G. Schwab così lo descrive: "Lo zucchero, formato dalla pianta quale sostanza alimentare e costruttiva, è un elemento fondamentale della vita. La sua presenza è del 14% nella canna da zucchero, del 20% nella barbabietola, insieme a clorofilla, microelementi e minerali. In questa concentrazione e composizione, lo zucchero, quale prodotto naturale vivente, è un alimento di alto valore, insuperabile e insostituibile, poiché esso contiene in forma organica tutte le sostanze costruttive necessarie alla vita.

Nello zuccherificio, però, esso viene sottoposto ad un lungo e complicato procedimento industriale. Il succo zuccherino viene scaldato con latte di calce, e così il calcio e la sostanza albuminosa precipitano. Tutte le vitamine vengono distrutte dalla reazione alcalina e dalla cottura. Nella ulteriore lavorazione, lo zucchero viene a contatto con calce viva, acido carbonico, biossido solforico, carbonato di sodio. La massa, poi, viene più volte cotta, raffreddata, cristallizzata, centrifugata. La melassa viene ancora dezuccherata mediante idrossido di stronzio.

Questa massa, priva di vita, arriva poi alla raffineria, dove viene purificata con acido, carbonico, calcare, imbianchito con acido solforico, filtrato attraverso carbone di ossa e colorato mediante blu indantrene (un derivato del catrame) o con il velenoso ultramarino. Il prodotto finale di questi processi di raffinazione è una sostanza chimica, il saccarosio, con formula C<sub>12</sub>/H<sub>22</sub>/O<sub>11</sub>, che viene messo in vendita quale zucchero cristallino, in polvere, in quadretti, candito.

Lo zucchero industriale ha perso ogni contatto con i vitalizzanti sali e fermenti dell'ossidazione, ed è una sostanza artificiale, completamente morta, per la cui digestione l'organismo non è adatto. Il prodotto finale ha la densità del 98 / 99,5 % e, in quanto tale, agisce come un veleno.

### **I danni arrecati dallo zucchero bianco**

Osserviamo ora tutti i danni che arreca l'isolato chimicamente puro: anzitutto esso distrugge tutte le diverse vitamine del gruppo B.

VITAMINA B1: è necessaria per la trasformazione dei carboidrati. Quanto più zucchero viene introdotto, tanto maggiore e tanto maggiore è il fabbisogno di Vitamina B1, poiché esso la asporta, causando:

1) Lesioni ai tessuti nervosi; dato il loro alto fabbisogno di vitamina B1, essi perdono assai presto la loro capacità di funzionamento.

2) La vitamina B1 permette, in presenza di ioni di magnesio, la così importante decomposizione dell'acido lattico e ampeloproacido. Per mancanza di vitamina B1 aumenta il contenuto di questi acidi nel sangue e nei tessuti e ne sono soprattutto coinvolte le attività cerebrale e cardiaca.

3) La vitamina B1, è necessaria per la formazione e l'immagazzinamento nel fegato del glicogeno, carburante di riserva del corpo. La carenza causa un grave disturbo nella formazione di glicogeno, con conseguente rapida stanchezza.

4) La B1 regola il giusto scambio dell'insulina nel corpo. La sua carenza è causa di diabete.

5) La carenza di B1, causa inoltre una modifica nell'economia fosforica e un'elaborazione insufficiente del glucosio, che si manifestano con malattie cardiache croniche.

6) La B1, regola lo scambio dell'albumina e dei nuclei cellulari. Essa abbatte gli stadi preliminari dell'acido urico. La sua carenza causa una grande formazione di acido urico. nel corpo, procurando un terreno favorevole alle malattie degenerative come gotta, artrite ecc.

7) La B1 è necessaria per la produzione degli ormoni antagonisti della adrenalina, dell'acetilcolina.

La mancanza causa anomalie nella pressione del sangue, nella sudorazione e insediamenti di esaurimenti.

8) La B1 è necessaria per la sintesi degli acidi grassi essenziali, che hanno il potere di arrestare le arteriosclerosi. La carenza di B1 apre la porta a queste malattie.

9) la carenza di B1 causa disturbi nella formazione dell'acido cloridrico nello stomaco l'affievolimento e la degenerazione della muscolatura intestinale ed anche la degenerazione dei vasi sanguigni capillari, con conseguenti dilatazioni, serpeggiamenti ed emorragie.

10) La carenza di B1 disturba l'economia idrica del corpo con conseguenti edemi; abbassa il tasso di albumina nel sangue.

11) La B1 è necessaria per la razionale regolazione dell'albumina. Quanto maggiore è l'apporto di albumina, tanto più alto è il fabbisogno di B1. Il disturbo di questa armonia accorcia 11 vita.

12) La carenza di B1 fa sentire il bisogno di stimolanti come alcool, carne, caffè, tè, cioccolato, tabacco, poiché determina l'indebolimento degli effetti stimolanti dell'adrenalina.

Questi sono soltanto gli effetti più gravi causati dalla carenza di vitamina B1. Ad essi vanno aggiunti i più svariati quadri morbosi, fra cui: stanchezza, insonnia, debolezza nervosa, stati depressivi, mal di testa, disturbi nel ritmo del sonno, facile sudorazione, crampi e intorpidimento delle estremità, debolezza muscolare, inappetenza o bulimia (appetito insaziabile), stitichezza, atonia gastrica e intestinale, mancanza di succhi gastrici, bruciori di stomaco, dismenorree, metrorragie, aborti e parti

prematuri, disturbi cardiaci e circolatori, anemia, disfunzioni ghiandolari ecc.

In verità un elenco impellente di disturbi. Ma vanno ancora aggiunte altre manifestazioni carenziali dovute alla sottrazione delle altre vitamine del gruppo B.

La mancanza di vitamina B2 disturba ancora, da un altro lato, il ricambio dei carboidrati. Essa è necessaria a quei sistemi di fermenti che partecipano ai processi di trasformazione dell'albumina e dei grassi. La sua carenza lascia passare inutilizzate nell'urina gran parte delle necessarie sostanze albuminose.

Essa è necessaria per il regolare svolgimento dei processi cellulari che forniscono energia. La carenza causa disturbi nell'assimilazione degli zuccheri, con crampi e ostacola pure la formazione dei globuli rossi, poiché i composti del ferro sono male utilizzati. Gli occhi non distinguono i colori e perdono la potenza visiva all'imbrunire; spesso è ostacolato il normale sviluppo del feto, con conseguenti malformazioni, accorciamento delle ossa delle braccia e delle gambe, della mandibola, fusione delle dita e delle costole, fenditure del palato e persino aborti, parti prematuri e nati morti.

Consideriamo inoltre ciò che può ancora causare lo zucchero quale distruttore del l'Acido Nicotinico, altro membro del gruppo delle vitamine B. Il suo nome non ha niente a che fare con la nicotina del tabacco. L'acido nicotinico è pure chiamato vitamina antipellagrosa. Esso agisce quale parte componente di un sistema di fermenti che "catalizzano" (ossia promuovono, rendono possibili, accelerano) nel corpo le ossidazioni, vale a

dire la combustione e la scomposizione dei prodotti intermedi del ricambio degli zuccheri. Inoltre esso è di aiuto nell'utilizzazione dei grassi e delle proteine, nella trasformazione di sostanze minerali e degli ormoni, e partecipa in modo determinante nella respirazione cellulare, vale a dire nello scambio di assunzione dell'ossigeno e di eliminazione dell'acido carbonico nelle cellule.

La sua carenza è causa di numerosi disturbi, cioè: stanchezza nervosismo, insonnia, diminuzione della memoria, ipersensibilità, stati ansiosi e di eccitazione, pruriti, disturbi di stomaco, infiammazioni della lingua, delle gengive e della laringe.

Come e dove deve riconoscere il medico la causa di questi mali? Ci interpella egli forse sul nostro consumo di zucchero e di pane bianco? A lui non rimane perciò che prescrivere pastiglie, iniezioni oppure ferie e cambiamenti d'aria.

Lo zucchero raffinato ci sottrae anche l'ACIDO PANTOTENICO che fa pure parte del gruppo delle vitamine B. Quali compiti gli sono assegnati? La sua mancanza blocca addirittura l'effetto delle altre vitamine e ostacola la giusta rigenerazione del sangue e delle mucose. Esso deve inoltre formare, insieme con altre sostanze, l'"acido acetico attivo", necessario nel ricambio dei carboidrati, delle albumine e dei grassi. Un'intera catena di processi si arresta e funziona male se l'acido acetico non viene apportato in una forma attiva, carica di energia, capacità posseduta dall'acido pantotenico. Viene ostacolata pure la formazione di acido citrico, che ha funzioni altrettanto importanti per il ricambio.

L'acido pantotenico agisce inoltre quale epatoprotettore e aiuta la funzione della tiroide. I bruciori ai piedi e alla pianta dei piedi, con dolori passeggeri, fulminei ai femori inferiori, combinati ad arrossamento o colore bluastro della pelle, come pure la formazione della forfora sono altri sintomi di carenza di questa vitamina. Chiudiamo ora l'elenco dei danni derivanti da carenza di vitamine "B".

Si potrebbe fare anche un altro elenco dei danni causati da carenza di altre vitamine importanti, come la vitamina E, H, ecc. o dalla carenza di sostanze minerali: per poter essere utilizzato, lo zucchero sottrae anche queste sostanze. Per chi ha occhi per vedere, orecchie per sentire, nonché un cervello che funzioni, tutto questo dovrebbe essere sufficiente per portarlo a riesaminare le sue abitudini e a correggerle. In Svizzera siamo ancora liberi: ad ognuno è permesso di mettere sotto controllo il suo consumo di zucchero, ad ognuno è permesso di impiegare il principale controregolatore della carenza di vitamine B che sono:

### **I cereali integrali**

I cereali sono i nostri migliori e meno costosi fornitori delle vitamine del gruppo B, nonché delle corrispondenti sostanze minerali. Se si priva la farina dei cereali interi di tutte queste vitamine del gruppo B nella misura necessaria per ottenere la farina bianca, e ciò è dei seguenti minimi:

84% della vitamina B1,

70% della vitamina B2,

85% dell'acido nicotinico,

54% dell'acido pantotenico.

nonché di altre vitamine e sostanze minerali, si rimane stupiti che i danni non siano anche più palesi.

A me non interessa di presentare lo zucchero come il solo colpevole, ma la combinazione di farina bianca e zucchero ha un effetto devastatore: questo lo può comprendere chiunque. La regolare utilizzazione dei carboidrati è legata ad un sufficiente apporto di vitamine del gruppo B. Quindi ripeto: Quanto maggiore è il consumo di amidi e zuccheri, altrettanto deve essere l'apporto di vitamine (naturalmente non vitamine sintetiche!).

In questi tempi è aumentato enormemente il consumo di carni e di grassi, e ancor più di pasta, pane bianco, riso brillato e pasticceria: è diventato generale, in città come in campagna, e vi si deve aggiungere questo rapitore e distruttore delle vitamine B e delle sostanze minerali: lo zucchero industriale.

Queste abitudini alimentari, quindi, non possono far altro che causare malattie e disturbi di ogni genere.

Nel 1870 le persone si limitavano ad un consumo di zucchero di 7 Kg. all'anno per persona. Nel 1900 il consumo era già salito a 20 Kg. Prima dell'ultima guerra era di 44 Kg. ed oggi, 1963, siamo arrivati a una media di oltre 50 Kg.! 7 Kg. contro 50, vale a dire 7 volte tanto, ossia il 700%. Anche se gli Svedesi i Danesi e gli Americani ci superano ancora con i loro 80 Kg.

E' forse un onore marciare alla testa di tutte le "stupidaggini", come ad esempio per il consumo di alcoolici? Con gli Italiani abbiamo già raggiunto il 2° posto fra i popoli europei.

So bene che il mangiare e il bere rappresentano per l'uomo la bussola della vita, ma a me interessa soltanto rendere accessibili queste cognizioni a tutti quanti le cercano a beneficio della loro salute, e dire: "Lo zucchero industriale danneggia molto di più dei soli denti, e divora molto di più del solo calcio".

Scienziati consapevoli della loro responsabilità hanno da molto tempo espresso il loro punto di vista: "Il deterioramento precoce dei denti non è un processo isolato, bensì il sintomo di una malattia generale molto più

grave, un segnale d'allarme che il ricambio è compromesso e la salute in genere è minacciata". Perché il mondo scientifico e medico non danno l'allarme e non organizzano una campagna di divulgazione?

Certamente può contribuire molto l'ignoranza, l'indifferenza, la rassegnazione, ma la dichiarazione del Dr. Steiniger appare rivelatrice: "Lo scopritore di un microbo patogeno d'infezione può essere sicuro di incontrare riconoscimenti ed onori, ma lo scopritore di una causa di malattie da civilizzazione può contare, per prima cosa, sulla querela per danni agli affari dei produttori".

Ci comportiamo noi diversamente? Siamo noi migliori? Non consideriamo forse chiunque ci ammonisca come un "guastafeste"? Siamo noi sufficientemente grati ai pionieri della scienza, assai spesso bollati per la loro ricerca della verità, mediante una coraggiosa imitazione?

Dottoressa M. Muller

tratto da "Kultur und politik" N° 3 Autunno 1964)

### **C'E' UN VELENO NELLA VOSTRA ALIMENTAZIONE...**

#### **Che può condurvi a gravi malattie: è lo zucchero bianco!**

Lo zucchero bianco, che ogni giorno introduciamo nel nostro corpo direttamente così com'è o attraverso dolci, caramelle, bevande commerciali, conserve, liquori ecc., è il prodotto finale di una lunga trasformazione industriale che uccide e sottrae tutte le sostanze vitali e le vitamine presenti nella barbabietola o nella canna da zucchero che sono il punto di partenza per la produzione dello zucchero.

Le sostanze zuccherine sono alimenti importantissimi della nostra dieta poiché rappresentano la fonte primaria per la produzione di energia che serve a far funzionare correttamente tutto il nostro organismo, incominciando dal cervello fino a finire con i muscoli e per questo motivo devono essere completi di tutto ciò che la Natura ha loro fornito per cedere al nostro corpo, durante il processo dell'assimilazione, la loro ricchezza. Ma perché lo zucchero bianco, così come viene attualmente prodotto, è una sostanza innaturale dalle caratteristiche tossiche? Il succo zuccherino proveniente dalla prima fase della lavorazione della barbabietola o della canna da zucchero, viene sottoposto a complesse trasformazioni industriali: prima viene sottoposto a depurazione con latte di calce che provoca la perdita e la distruzione di sostanze organiche, proteine, enzimi e sali di calcio; poi, per eliminare la calce che è rimasta in eccesso, il succo zuccherino viene trattato con anidride carbonica. Il prodotto quindi subisce ancora un trattamento con il velenosissimo acido solforoso per eliminare il colore scuro, successivamente viene sottoposto a cottura, raffreddamento, cristallizzazione e centrifugazione.

Si arriva così allo zucchero grezzo. Da qui si passa alla seconda fase di lavorazione: lo zucchero viene filtrato e decolorato con carbone animale e poi, per eliminare gli ultimi riflessi giallognoli, viene colorato con il colorante blu oltremare o con il blu idantrene (proveniente dal catrame e quindi cancerogeno). Il prodotto finale è una bianca sostanza cristallina che non ha più nulla a che fare con il ricco succo zuccherino di partenza e viene venduta al pubblico per zuccherare (avvelenare) gran parte di ciò che mangiamo.

Che cosa è rimasto del primo succo scuro ricco di vitamine, sali minerali, enzimi, oligoelementi che avrebbero dato tutto il loro benefico apporto di vita, di energia e di salute?

Nulla! Anzi, per poter essere assimilato e digerito, lo zucchero bianco ruba al nostro corpo vitamine e sali minerali (in particolare il Calcio e il Cromo) per ricostituire almeno in parte quell'armonia di elementi distrutta dalla raffinazione. Le conseguenze di tale processo digestivo sono la perdita di calcio, nei denti e nelle ossa, con l'indebolimento dello scheletro e della dentatura. Ciò favorisce la comparsa di malattie ossee (artrite, artrosi, osteoporosi, ecc.) e delle carie dentarie che affliggono gran parte della civiltà occidentale.

Cosa provoca il tossico zucchero bianco a livello intestinale? Esso provoca processi fermentativi con produzione di gas e tensione addominale e l'alterazione della flora batterica con tutte le conseguenze che ciò comporta (coliti, stipsi, diarree, formazione e assorbimento di sostanze tossiche, ecc.). A tal proposito avrete certamente notato il fastidioso senso di gonfiore e pesantezza che si avverte dopo aver mangiato dolci elaborati, ricchi di zucchero.

Pensate che tale prodotto così trasformato possa far bene alla salute? Prima di prenderlo non sarebbe bene pensarci due volte?

E' stato ampiamente verificato che le popolazioni non raggiunte dalla cosiddetta "civiltà bianca" non sono soggette a carie o altre malattie dei denti. Con l'arrivo dei bianchi e dei loro prodotti alimentari raffinati (zucchero, dolci, alcool, pane), gli aborigeni dell'Australia, i Maori della Nuova Zelanda, gli Indios del Perù e dell'Amazzonia, i Pellerossa del Nordamerica ecc. hanno anch'essi cominciato ad essere soggetti alle stesse malattie dei bianchi e a riempire gli ambulatori dentistici e medici dei loro "civilizzatori"; l'incidenza della carie, che prima era una malattia a loro del tutto sconosciuta, è arrivata a colpire fino al 100% degli individui di queste popolazioni. Certo abbiamo dato un bell'esempio di civiltà contribuendo ad indebolire e fiaccare nel corpo e nello spirito intere etnie distruggendone le tradizioni e le radici!

Il pericoloso zucchero bianco ha una grossa influenza sia sul sistema nervoso sia sul metabolismo, creando prima stimolazione poi depressione con conseguenti stati di irritabilità, falsa euforia, bisogno di prendere altro zucchero, ecc.. In realtà si crea una vera forma di dipendenza, come avviene con la droga, a tutti gli effetti!

Ciò è causato dal rapido e violento assorbimento dello zucchero nel sangue che fa salire la cosiddetta glicemia. Di fronte a tale subitanea salita, il pancreas risponde immettendo insulina nel sangue e ciò provoca una brusca discesa del tasso glicemico detta "crisi ipoglicemica" caratterizzata da uno stato di malessere, sudorazione, irritabilità, aggressività, debolezza, bisogno di mangiare per sentirsi di nuovo su.

La conseguenza di questa caduta degli zuccheri è l'immissione in circolo, da parte dell'organismo, di altri ormoni atti a far risalire la glicemia, tra cui l'adrenalina che è l'ormone dell'aggressività, della difesa, della tensione. Si può ben comprendere come questi continui "stress" ormonali con i loro risvolti psicofisici determinano un esaurimento delle energie con l'indebolimento di tutto l'organismo. Ciò è stato ampiamente verificato da studi condotti negli Stati Uniti dove la violenza e l'aggressività nei bambini, messe in relazione anche al tipo di dieta e ai cibi e zuccheri raffinati, hanno creato allarme e preoccupazione per tutte le conseguenze sociali che esse determinano.

A lungo andare uno dei sistemi più colpiti è proprio il sistema immunitario poiché l'esaurimento delle forze e delle energie si traduce in una minore capacità di risposta alle aggressioni esterne e nella tendenza ad ammalarsi. Quando mangiamo 50 gr. di zucchero bianco, la capacità fagocitaria dei globuli bianchi si riduce del 76% e questa diminuzione del sistema di difesa dura circa 7 ore.

Le gravi malattie che oggi affliggono l'umanità (cancro, AIDS, sclerosi, malattie autoimmuni, ecc.) nascono proprio da un indebolimento immunitario del quale lo zucchero bianco e l'alimentazione raffinata sono tra i maggiori responsabili. I danni dello "squisito veleno" bianco sono tanti altri ancora e a tutti i livelli: per esempio circolatorio (con l'aumento di colesterolo e danni alle arterie), epatico, intestinale, ponderale (con l'aumento di peso e l'obesità), cutaneo.

Quasi tutte queste malattie potrebbero essere prevenute sostituendo lo zucchero bianco con quello vergine integrale di canna o con miele, sempre vergine integrale. Ogni genitore ha la responsabilità di aiutare i propri figli a crescere in salute e armonia prevenendo le cause delle malattie, una delle quali è proprio l'uso dello zucchero bianco. Vi siete chiesti perché continua ad essere commercializzato? E voi, che cosa potete fare per cambiare questo stato di cose?

**Un semplice gesto (quello della sostituzione dello zucchero bianco) migliorerà la qualità della vita, proteggerà la vostra salute e quella dei vostri figli!**

Per informazioni telefonare, ore ufficio al N° 02/6694743 della sezione **S.U.M.** di Milano, via Mercadante, 17. Oppure allo 031/304376.

**Associazione S.U.M. Stati Uniti del Mondo**, Servizi informativi medico scientifici, via L. Schilardi, 33 73024 Maglie (Le).

Tel. 0836/2405.

Medici responsabili: dott. Mariano Spiezia e dott.ssa Maria Teresa Maresca.

### **COME SOSTITUIRE LO ZUCCHERO RAFFINATO**

Come sostituto dello zucchero bianco raffinato si può usare del fruttosio, del miele, della melassa e del "vero" zucchero di canna. Dico vero perché qualcuno è arrivato a tostare leggermente lo zucchero bianco al fine di dargli una doratura che lo fa sembrare zucchero di canna.

Si deve anche considerare che i due cucchiaini di zucchero nel caffè non fanno male a nessuno; lo zucchero diventa pericoloso quando se ne assume molto, per esempio prendendo un dessert dopo mangiato e così via. Pertanto si dovrebbe cercare innanzitutto di ridurre il consumo.

Il consumo dello zucchero, come esposto più sopra, in questi ultimi decenni è andato aumentando in modo vertiginoso. Questo, purtroppo, ha causato l'abitudine al sapore dolce; un'abitudine altrettanto nociva di quella del fumo o dei superalcolici.

Siccome l'organo che gestisce gli zuccheri è il pancreas, in questi ultimi anni sono anche aumentati i problemi a quest'organo. L'aumento dei casi di ipoglicemia e diabete ne sono un esempio.

Perciò, in definitiva, la soluzione migliore è la riduzione dei dolci, seguita dalla sostituzione dello zucchero con altri prodotti. Se non si opera in questo modo si corre il rischio di utilizzare troppo miele, o troppo fruttosio, o troppa melassa, che sono tutti dannosi per il pancreas, organo assai delicato.