



UNA CALORIA non è sempre UNA CALORIA

SMASCHERIAMO QUESTO MITO: "TUTTE LE CALORIE DEVONO ESSERE TRATTATE ALLO STESSO MODO"

MITO



QUESTO MITO PORTA A CONCLUSIONI PERICOLOSE PER LA NOSTRA SALUTE
CONTARE LE CALORIE È UN METODO SBAGLIATO

UNA CALORIA È UN'UNITÀ DI MISURA



Viene usata convenzionalmente per misurare la quantità di energia prodotta dagli alimenti



Il sistema risale al ventesimo secolo; è utile ma anche inadeguato



Non è preciso infatti nel rivelare cosa succede a questa energia una volta che è nel nostro corpo

PER DIGERIRE DIVERSI TIPI DI ALIMENTI, IL NOSTRO CORPO CONSUMA QUANTITÀ CALORICHE DIFFERENTI



FIBRE

Se si consumano 160 calorie provenienti dalle mandorle, il corpo ne assorbe solo 130 perché alcune delle calorie provenienti dalle fibre ci attraversano senza essere metabolizzate



PROTEINE

Per metabolizzare le proteine, piuttosto che i carboidrati, il corpo impiega il doppio delle energie; ciò significa che si consumano più calorie per processare proteine



GRASSI

Tutti i grassi contengono 9 calorie per grammo però gli acidi grassi "Omega-3" fanno bene al cuore, mentre i grassi saturi ostruiscono le arterie; processo che porta alla morte

quindi

NON TUTTE LE CALORIE SONO UGUALI

A SECONDA DELLA LORO PROVENIENZA HANNO EFFETTI DIVERSI

UNA DIETA SANA ED EQUILIBRATA EVITA UN CARICO DI LAVORO ECCESSIVO PER IL FEGATO



MOLTE MALATTIE AD ALTO RISCHIO CHE HANNO RAGGIUNTO LIVELLI EPIDEMICI, SONO COLLEGATE ALL'ECCESSIVO CONSUMO DI ZUCCHERO

IL DIABETE MELLITO DI TIPO 2, UNA PERICOLOSA MALATTIA METABOLICA, È SEMPRE PIÙ SPESSO DIAGNOSTICATO NEI BAMBINI



Per un bimbo lo zucchero è come l'alcol.

Un consumo eccessivo di zuccheri può causare la steatosi epatica non alcolica (malattia del fegato grasso non alcolico)



L'industria alimentare punta a clienti di giovane età, con tattiche simili a quelle usate dell'industria del tabacco



Vent'anni fa il diabete mellito di tipo 2 era così raramente diagnosticato tra i bambini che vi erano pubblicazioni mediche per documentarne i pochi casi



Oggi negli Stati Uniti d'America ci sono **60,000 bambini malati di diabete mellito di tipo 2**

LE AZIENDE ALIMENTARI STANNO RIEMPIENDO IL NOSTRO CIBO CON TONNELLATE DI ZUCCHERI AGGIUNTI E NASCOSTI



Nei supermercati statunitensi **il 74% di tutti gli alimenti** contengono zuccheri aggiunti

Vengono usati **61 nomi** come "sciroppo di riso", "malto d'orzo" e "succo di frutta concentrato", ma **tutti corrispondono allo zucchero**

Negli Stati Uniti, le bevande rinfrescanti e gassose contengono **il 37% di tutto lo zucchero aggiunto** consumato nel paese

I cereali per la colazione, in media, **eccedono il limite giornaliero di zucchero raccomandato per i bambini, il quale è pari al 5%**

L'AGGIUNTA DI ZUCCHERO NON FORNISCE ALCUNA NUTRIZIONE ED È DANNOSO IN QUANTITÀ ELEVATE



UTILIZZANDO PUBBLICITÀ INGANNEVOLE le compagnie promuovono prodotti non salutari come mezzo per raggiungere la felicità. Per aumentare i consumi utilizzano sofisticate tecniche manipolative minacciando la salute pubblica.

LA VERITÀ È CHE la **qualità** delle calorie è più importante della **quantità**. Il vero cibo è veicolo di salute, mentre quello processato diffonde malattie.

L'INDUSTRIA DEGLI ALIMENTI PROCESSATI NON HA INTERESSE NELL'INVESTIRE NELLA SALUTE PUBBLICA

LO ZUCCHERO PUÒ DARE DIPENDENZA. Alti consumi possono alterare la produzione ormonale la quale vi farà sentire più affamati e vi spingerà ad acquistare ancora di più

UN CONSERVANTE ECONOMICO. Lo zucchero aiuta a prolungare i tempi di conservazione, aumentando così i profitti aziendali

L'INDUSTRIA DEGLI ALIMENTI PROCESSATI È ANDATA MOLTO OLTRE I NOSTRI LIMITI: COSÌ COME PER L'ALCOL, CONSUMARE UN PO' DI ZUCCHERO VA BENE MA **IN DOSI ECCESSIVE È DANNOSO**



Gli zuccheri aggiunti non sono nutrienti, danno dipendenza e causano disturbi metabolici in tutti i tipi di persone: **sovrappeso e non sovrappeso**



Consumare più calorie ha poco effetto nello sviluppo del diabete, **a meno che queste calorie non provengano da zuccheri aggiunti**



Il solo fatto che si consumi **soltanto una zuccherata** al giorno, aumenta il rischio di ammalarsi di diabete del 29%



Un quarto del diabete nel mondo è **causato esclusivamente dallo zucchero**

SE LE PERSONE SENZA PROBLEMI DI PESO SI AMMALANO NON È UNA QUESTIONE DI COMPORTAMENTO MA DI UNA ESPOSIZIONE AD UN RISCHIO

1,500 soldati statunitensi hanno perduto un arto negli scontri durante le guerre in Iraq e Afghanistan

UN'EPIDEMIA INDUSTRIALE CHE STA CRESCENDO
 A differenza delle malattie infettive (come tubercolosi, malaria o AIDS) le epidemie industriali sono guidate **da zucchero per profitto**

DURANTE QUESTO STESSO PERIODO

1.5 milioni di persone negli Stati Uniti hanno perduto gli arti tramite un'amputazione dovuta al diabete di tipo 2, **una malattia prevenibile**

I prodotti processati **arricchiscono le compagnie molto di più** rispetto agli alimenti naturali ricchi di sostanze nutritive

È COMPITO DEL GOVERNO LIMITARE QUESTA ESPOSIZIONE

È PERÒ FONDAMENTALE ANCHE L'IMPEGNO DEI SINGOLI INDIVIDUI, DELLE ORGANIZZAZIONI E COMUNITÀ



MANGIARE MEGLIO E FARE ESERCIZIO

TUTTI POSSIAMO FARE UN CAMBIAMENTO



INSEGNARE AI BAMBINI CON IL BUON ESEMPIO



ANALIZZARE LA PUBBLICITÀ INGANNEVOLE

IMPARARE
 AGIRE
 TUTELARE



EDUCARE NOI STESSI



ESAMINARE LE ETICHETTE DEGLI ALIMENTI