

## DIETETICA & NUTRIZIONE

### *bibite zuccherate: no tax!*

a cura del Dr. Pierluigi Bonifazi - Biologo Nutrizionista  
Dottore in Biologia e Medicina Sperimentale



«**L'obesità non c'entra niente, il governo vuole solo fare cassa**». È quanto afferma il presidente di Federalimentare, Filippo Ferrua, in un'intervista rilasciata a Libero. «L'ultima "gassata" del governo Monti un effetto - continua Ferrua - l'ha già prodotto: ha deluso fortemente gli industriali che confezionano cibi e bevande e che rappresentano il secondo comparto produttivo del Paese con oltre 6.500 imprese, 130 miliardi di fatturato ».

«**Anche in questi giorni il governo Monti ha dato pessima prova di sé con questa iniziativa strampalata di tassare le bibite gassate**», sottolinea il segretario della Lega Roberto Maroni.

**Per la Società Europea di Cardiologia la strada della tassazione è quella giusta**, e proprio un aumento dei prezzi dei cibi spazzatura, soft drink compresi, insieme ad una limitazione nella pubblicità vengono considerate tra le misure in grado di dimezzare le morti per malattie cardiovascolari in Europa: «In realtà non ci si dovrebbe limitare alle sole bibite, ma colpire anche gli altri alimenti dannosi - sottolinea Coppola - e più che con i divieti bisognerebbe agire con l'educazione alla salute, che può dare degli effetti molto positivi».

Andiamo avanti, l'art. 32 della Costituzione Italiana, nel sancire la tutela della salute come "diritto fondamentale dell'individuo e interesse della collettività", di fatto obbliga lo Stato a promuovere e ad adottare precisi comportamenti finalizzati alla migliore tutela possibile della salute.

Bene, sembra che la salute degli italiani finalmente abbia un prezzo: 130 miliardi! In effetti, è una bella cifra e se fossi un politico direi "...e chi se ne frega dei bambini in sovrappeso o degli anziani diabetici! ci sono in ballo cose ben più importanti: posti di lavoro, economia, import-export, ecc ecc". Tuttavia non sono un politico ma un biologo e quindi mi limiterò a descrivere l'aspetto biochimico del fenomeno. Vediamo come mai le bibite zuccherate spaventano il nostro ministro della salute, i cardiologi e tutti noi nutrizionisti. Avete mai sentito parlare di *insulino-resistenza*? Cercherò di essere più veloce e chiaro possibile: il corpo umano va conosciuto e assecondato perché è una struttura biologica scaturita da millenari processi evolutivi, programmata per vincere la fame e la carestia, incapace di gestire l'abbondanza alimentare. Ogni atto alimentare modifica il profilo metabolico ed ormonale: le variabili metaboliche più rilevanti

dopo i pasti sono i valori di glicemia e insulina. Il nostro organismo, infatti, possiede un sistema di regolazione intrinseco che consente di mantenere relativamente costante la glicemia durante l'arco della giornata. Quando ingeriamo dello zucchero i livelli ematici di glicemia salgono più o meno rapidamente.

Un innalzamento dei livelli glicemici stimola la secrezione di insulina, che con la sua azione riporta la glicemia a livelli normali, fin qui tutto Ok! Ricordiamo che la quantità di insulina riversata in circolo

è direttamente proporzionale al valore della glicemia, più questa aumenta e maggiore quantità di insulina viene secreta. I guai iniziano quando per lunghi periodi i livelli di glicemia si mantengono costantemente alti (cioè quando ingeriamo continuamente zuccheri), il pancreas, cercando di far scendere i livelli di zucchero nel sangue, continua a secernere insulina, un eccesso di insulina ematica protratto nel tempo comporta un malfunzionamento delle cellule deputate all'assorbimento dello zucchero. È un po' come quando si entra in un locale maleodorante dopo poco tempo diventiamo "resistenti" a quell'odore e lo avvertiamo sempre meno, così avviene nell'insulino-resistenza. Le cellule del corpo diventano

resistenti agli effetti di un eccesso di insulina. La resistenza insulinica è il primo passo verso il diabete mellito di tipo 2, è un fattore di rischio cardiovascolare e cerebrovascolare, rappresenta un fattore di rischio tumorale, sconvolge l'omeosta-

si ormonale agendo sugli ormoni tiroidei, sul testosterone (infertilità maschile) e sugli estrogeni (infertilità femminile). Dimenticavo, fa ingrassare! Ricordate la salute sta nel piatto quotidiano e la nostra longevità sta nel cibo che la nostra mano sceglie di portare dal piatto alla nostra bocca!



Ora alzate gli occhi da questo articolo di *Informa* e guardatevi intorno, siate lungimiranti mi raccomando, cosa vedete? A questo punto, a voi dire se una tassa sul *Junk Food* sarebbe stata utile per rendere il nostro paese più civile e più sano.

**Buona salute a tutti** e a presto!

per informazioni

**Dr. Pierluigi Bonifazi**

Biologo Nutrizionista

Via Settevalli 429 - Perugia (PG)

**T 347.0848896**

[www.centrodinutrizione.com](http://www.centrodinutrizione.com)