
è naturale aver bisogno di zucchero

lo zucchero è naturale.

Ogni giorno qualcuno propone una nuova ricetta che ci promette salute perfetta e perfetta efficienza fisica.

Meditazioni indiane, strane ginnastiche, diete africane, digiuni e tanti luoghi comuni.

Tutto questo chiamando in causa, spesso a sproposito, la natura e dimenticando alcune leggi semplici che regolano la nostra alimentazione. L'organismo umano per crescere, svilupparsi, mantenersi sano, ha bisogno di nutrirsi con un perfetto equilibrio di alimenti: la perdita di questo equilibrio può essere gravemente dannosa. In natura non esiste un alimento che, da solo, soddisfi tutte le esigenze dell'organismo.

ma in natura, e solo in natura, esistono gli alimenti primari che, insieme, si avvicinano alla composizione di un alimento ideale.

Sono i protidi, e cioè le proteine, i lipidi, e cioè le sostanze grasse, i glucidi, e cioè gli zuccheri.

Fra gli zuccheri: lo zucchero.

Lo zucchero che qualcuno, in nome della "linea" vorrebbe abolire e sostituire con sostanze a base chimica, è un alimento fondamentale, la risorsa più moderna (e più buona)

che la natura ci mette a disposizione per affrontare lo stress, la fatica, i ritmi della vita quotidiana.

Consumato senza eccesso lo zucchero è fonte insostituibile di energia. Energia fisica, ma anche energia mentale.

Qualche cucchiaino di zucchero, unito alla nostra bevanda preferita, aiuta a mantenere la mente agile ed efficiente e ristabilisce il tasso glicemico evitando stati di nervosismo e irritabilità.

Qualche cucchiaino di zucchero nel té o nel cappuccino, a metà mattino o metà pomeriggio, ci consente di saziarci e di non mangiare smodatamente nei pasti principali.

La chimica, con tutti i suoi meriti, non può sostituire le proprietà della vecchia barbabietola, prodotto di punta dell'agricoltura italiana. Quanto alla "linea"... prima di rifiutare a malincuore, alla fine di un pranzo, un po' di zucchero nel caffè, pensiamo ai piattoni abbondanti che, probabilmente, abbiamo appena gustato e riflettiamoci su, scopriremo l'unica ricetta miracolosa, consigliata dai medici di tutto il mondo: il buon senso.



LO ZUCCHERO

è pieno di vita

