



Ferma l'assalto degli zuccheri

(CARLSBAD, CA) – San Valentino... è la stagione dei dolci a forma di cuore, dei tartufi di cioccolato e dei biscotti giganti. L'amore è nell'aria, ma le calorie si nascondono tra i "dolci" regali. E mentre regalare una scatola di ciliege ricoperte di cioccolato può sembrare un gesto innocente e di buon cuore, l'impatto che l'eccesso di zucchero ha sulla nostra salute ci costringe a cambiare idea sul regalo per San Valentino.

In Italia il consumo medio annuale di zucchero si aggira intorno ai 25,5kg pro-capite, più della metà contenuti in cibi o bevande preconfezionate. Non sorprende che lo zucchero si stia aprendo un varco nella nostra alimentazione. San Valentino a parte, lo zucchero si trova in ogni genere di alimento, dal pane ai cereali al ketchup!

I cibi con elevato contenuto di zucchero sono gustosi, ma sono ricchissimi di calorie. Gli zuccheri in eccesso che non riusciamo a bruciare vengono "immagazzinati" sottoforma di grassi. Inoltre, lo zucchero è privo di vitamine, minerali e fibre. L'effetto di deterioramento che provoca al sistema immunitario è solo una delle ragioni per cui diverse organizzazioni, tra cui la *American Dietetic Association* (Associazione Dietetica Americana) e la *American Diabetic Association* (Associazione Americana per il Diabete), elencano il consumo di zucchero come una delle principali cause di malattie degenerative.

Il fondatore e CEO di Jazzercise, Judi Sheppard Missett, consiglia un'alternativa al sovraccarico di zucchero per questo San Valentino. Parla al tuo compagno/a, agli amici e alle persone a cui vuoi bene e suggerisci loro una "mora" da pagare per tutti i regali a base di zucchero. Poi fai ancora un piccolo sforzo per riuscire ad abbassare il consumo di zucchero nella tua dieta quotidiana.

1. **Cosa c'è a disposizione?** – Le sole bevande gassate rappresentano la più grande fonte di zuccheri presente nella dieta americana. Una buona metà degli zuccheri aggiunti presenti nel regime alimentare dell'americano medio deriva dal consumo di gazzosa e succhi di frutta. In Italia è mutata la ripartizione fra consumo diretto (acquisto nel punto di vendita) e consumo indiretto (bevande gassate, succhi di frutta, ecc.). Fino agli anni '70 il primo era del 60% e il secondo del 40%, oggi invece la situazione si è rovesciata grazie al maggiore acquisto di prodotti alimentari confezionati*. Prova a mangiare semplicemente della frutta anziché bere succhi di frutta e preferisci l'acqua ai soft drinks cioè alle bibite .
2. **Diminuisci le porzioni** – Le porzioni sono cresciute a dismisura durante gli ultimi decenni. Negli ultimi 15 anni hamburger, biscotti e merendine sono diventati più a rischio di sovrappeso e obesità. *"Se 15 anni fa un hamburger conteneva fra 500 e 600 calorie, oggi ne contiene almeno 1.200. Il raddoppio delle calorie avvenuto negli ultimi anni riguarda moltissimi cibi, per esempio alcuni tipi di pane in cassetta"* (Giuseppe Rosano, direttore del centro di ricerca clinica e sperimentale dell'Istituto San Raffaele Pisana di Roma). Questo è un fenomeno che riguarda sia i cibi industriali, sia quelli preparati in casa utilizzando ingredienti di tipo industriale, come le salse pronte.(ANSA). Secondo il Dipartimento Americano della Salute e dei Servizi alla Persona (*U.S. Department of Health and Human Services*), i biscotti in commercio negli anni '80 avevano in media 55 calorie, in confronto alle oltre 275 di quelli in commercio nei giorni nostri. Nel frattempo, una fetta di cheesecake è passata da una media di 260 calorie ad una rovinosa media di 640. Combattiamo questo aumento dimezzando le porzioni.
3. **Al naturale** – Sei goloso di dolci? Prova a placare il palato usando dello zucchero naturale al posto di quello raffinato. Mangia una piccola porzione di frutta fresca come dessert, oppure una mela, che contiene solo 73 calorie, anziché una fetta di torta alle mele da 390 calorie.

Judi Sheppard Missett, che ha trasformato il suo amore per la danza jazz in un fenomeno mondiale, ha fondato il programma di fitness-dance **Jazzercise** nel 1969. Judi ha migliorato le opportunità di business per uomini e donne appartenenti al settore *fitness* trasformando il programma in un franchising internazionale che oggi conta 7.500 istruttori che insegnano più di 32.000 classi alla settimana in 32 paesi. Il programma di allenamento, che offre una fusione di danza jazz, lavoro cardio, Pilates, yoga e fit-boxe, ha influenzato positivamente milioni di persone in tutto il mondo. I benefici offerti da **Jazzercise** includono l'aumento della resistenza, della forza e della flessibilità.. e poi....ti fa sentire così bene!

Per maggiori informazioni su Jazzercise vai su www.jazzercise.com o www.jazzercise.it

*Fonte: *Largo consumo*