

Sugar blues, il mal di zucchero

 lascuoladiancel.it/2012/03/22/sugar-blues-il-mal-di-zucchero/

La Scuola Di
AnceI

22/3/2012

La dottoressa Valentina Viti ci propone una lettura molto interessante datata 1975, antesignana delle ripercussioni psicofisiche ad oggi note sull'uomo, causate dall'assunzione di zuccheri semplici.

Sugar blues tradotto in italiano come "Mal di zucchero", è un libro autobiografico di William Dufty, nel quale si analizza il nesso tra il consumo di zucchero raffinato (il comune saccarosio) e i numerosi malesseri fisico-psicologici dell'uomo moderno.

La lettura del libro si presenta come un viaggio: dapprima nella vita personale dell'autore stesso, con i suoi malesseri correlati alla dipendenza dallo zucchero fino alla sua "liberazione", per proseguire nei secoli della Storia, tra temi politico-economici, tra credenze, morali, errori e orrori della scienza, portando alla luce le conseguenze dirette che si sono riversate sulla salute dell'uomo.

Un libro spietato e sconvolgente, ricco di dettagli e di riferimenti, che senza mezzi termini accusa gli "spaccia-zucchero" e le politiche economiche che li sostengono di essere stati la causa di un aumento esponenziale del consumo di zuccheri raffinati nel corso degli anni; complici le numerose campagne pubblicitarie delle industrie alimentari, rafforzatasi negli anni quaranta e cinquanta, con i loro messaggi di alimento necessario a rafforzare il sistema nervoso e a energizzare il corpo in caso di debolezza.

Allora come liberarsi da questa dipendenza? La chiave è contenuta negli ultimi capitoli, in cui l'autore fornisce pratici consigli e alcune ricette, e nei capitoli di appendice che si possono trovare nell'edizione di Macro edizioni.

La lettura di questo libro, insieme a quella delle etichette dei cibi, può sicuramente rendere i consumatori più consapevoli, critici e pertanto più liberi di acquistare e consumare o meno alimenti e bevande ricchi di zuccheri raffinati, perché come recita un antico assioma buddista citato nel libro:

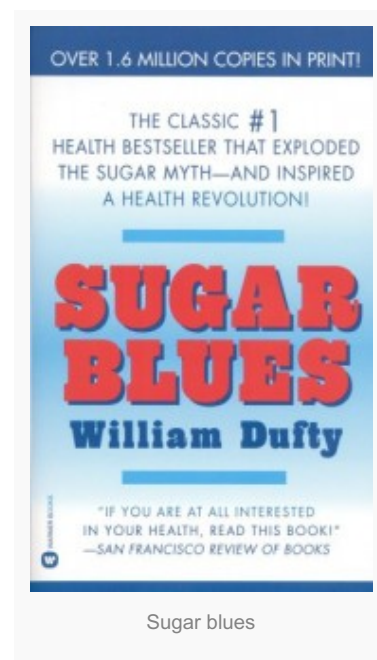
*Se cerchi la dolcezza
la tua ricerca sarà senza fine
non sarai mai contento
ma se cerchi il vero gusto
troverai ciò che cerchi*

[Dottoressa Valentina Viti](#)

Pagina Facebook: [Biologa Nutrizionista Dott.ssa Viti](#)

Per approfondimenti:

- William Dufty — *Sugar blues* — Chilton Book Co., 1975



- Traduzione italiana: *Sugarblues. Il mal di zucchero. Lo zucchero nuoce gravemente alla salute* — Macro Edizioni 2004