

# Indulcitorii ingrasa!

Articol de: anca axenia

Ai redus cantitatea de paine, ai trecut doar pe produse pe care scrie "fara zahar", faci miscare... si, totusi nu slabesti. Ei, uite care ar putea fi problema:

Indulcitorii alimentari (edulcolorantii) sunt fie substante chimice, fie substante naturale care inlocuiesc zaharul. Au o putere de indulcire de 30 pana la 2000 de ori mai mare decat zaharul, de aici explicandu-se aportul caloric practic nesemnificativ, deoarece se folosesc cantitati infime.

Acesti indulcitori se gasesc mai ales in bauturile si produsele light, acolo unde de fapt ar trebui sa fie zahar. Cei mai cunoscuti edulcoloranti sunt zaharina, ciclamatul, aspartamul, sorbitolul.

Cercetarile stiintifice recente au aratat ca indulcitorii alimentari ar putea fi foarte periculosi pentru sanatate, ba chiar mai mult, ingrasa, deregland metabolismul. Atunci cand creierul nostru simte nevoia de dulce, asteapta si energiile aferente. Folosind indulcitori, acestea nu sunt furnizate organismului. Mecanismul este perturbat, persoana in cauza tinde sa consume cat mai multe dulciuri si chiar alimente.

Aceasta ar fi posibila explicatie a faptului ca desi din ce in ce mai multi oameni consuma produse light, nu numai ca nu slabesc, ci numarul celor afectati de obezitate este in crestere rapida. Primele efecte secundare ale folosirii in exces a indulcitorilor artificiali sunt tulburarile intestinale – diareea, balonarile. Dar pot afecta deopotriua sistemul nervos, ca si pe cel renal. De asemenea, trebuie luate in calcul si discutiile aprinse intre cercetatori in aceste momente cu privire la efectul cancerigen al unora dintre ei.

In concluzie, faptul ca indulcitorii nu contin calorii creeaza un stres metabolic puternic, responsabil de aparitia unor afectiuni grave ca obezitatea, diabetul, bolile cardiovasculare.

serviciu oferit de [GWP Entertainment](#)

