

<https://www.amessi.org/le-sucre-devra-t-il-etre-reglemente-comme-l-alcool-et-le-tabac>



Le sucre devra t-il être réglementé comme l'alcool et le tabac ?

- NUTRITION-REGIMES



Date de mise en ligne : mardi 7 février 2012

Copyright © AMESSI.Org® Alternatives Médecines Évolutives Santé et

Sciences Innovantes ® - Tous droits réservés

Les scientifiques de l'Université de Californie, San Francisco, affirment que le sucre est toxique et doit être imposés et contrôlés. Pourquoi il est si difficile à briser notre dépendance. Par @brochman

Sucre pose des risques de santé suffit qu'elle devrait être considérée comme une substance contrôlée, tout comme l'alcool et le tabac, soutiennent une équipe de chercheurs de l'Université de Californie, San Francisco (UCSF).

Sommaire

- [Le sucre devra t-il être réglementé comme l'alcool et le tabac ?](#)
- [L'augmentation a contribué à créer une pandémie mondiale d'obésité qui contribue à 35 millions de décès annuels dans le monde entier à partir maladies non infectieuses, notamment le diabète, les maladies cardiaques et le cancer.](#)

Le sucre devra t-il être réglementé comme l'alcool et le tabac ?

Dans un article d'opinion intitulé « La vérité sur le sucre toxiques » qui a été publiée février 1 dans la revue Nature , Robert Lustig, Laura Schmidt et Brindis Claire affirment que c'est un terme mal approprié de considérer le sucre simplement Ils écrivent « calories vides. » :

« Il n'ya rien de vide sur ces calories. Un corpus croissant de preuves scientifiques montrant que le fructose peuvent déclencher des processus qui conduisent à la toxicité hépatique et une foule d'autres maladies chroniques. Un peu plus n'est pas un problème, mais beaucoup tue -. Lentement »

Presque tout le monde a entendu parler de - ou vécu personnellement - le sucre élevé proverbiale, donc peut-être la comparaison entre le sucre et l'alcool ou le tabac ne devrait pas venir comme une surprise. Mais il est douteux que les Américains considèrent favorablement la réglementation de leur vice favori. Nous sommes une nation qui est douce sur le sucre : les bas adulte moyen américain 22 cuillères à café de sucre par jour, selon l'American Heart Association, et des enquêtes ont montré que les adolescents d'avalent 34 cuillères à café.

Pour contrer notre consommation, les auteurs préconisent de taxer les aliments sucrés et les ventes de contrôle pour les enfants de moins de 17. Déjà, 17% des enfants et des adolescents américains sont obèses, et à travers le monde, [rouge] la consommation de sucre a triplé au cours des 50 dernières années [rouge].

L'augmentation a contribué à créer une pandémie mondiale d'obésité qui contribue à 35 millions de décès annuels dans le monde entier à partir maladies non infectieuses, notamment le diabète, les maladies cardiaques et le cancer.

« Il ya de bonnes calories et les calories mauvais, tout comme il existe de bonnes graisses et les mauvaises graisses, acides aminés et une bonne mauvaise acides aminés, les glucides et les glucides bonne mauvaise », Lustig, un professeur de pédiatrie et directeur de l'évaluation du poids pour adolescents et des enfants Santé (WATCH) le programme à l'UCSF, a déclaré dans un communiqué . »Mais le sucre est toxique au-delà de ses calories."

L'industrie alimentaire tente de laisser entendre qu'« une calorie est une calorie », explique Kelly Brownell, directeur du Centre Rudd pour la politique alimentaire et l'obésité à l'Université Yale. « Mais ce et d'autres recherches suggèrent qu'il ya quelque chose de différent sur le sucre », affirme M. Brownell.

Le rapport souligne l'UCSF les effets métaboliques du sucre. L'excès de sucre peut altérer le métabolisme, augmenter la pression artérielle, incliner la signalisation des hormones et endommager le foie - les résultats qui sonnent étrangement similaire à ce qui peut arriver après qu'une personne boit trop d'alcool. Schmidt, co-président de la participation communautaire et le programme de l'UCSF des politiques de santé, noté sur CNN : "Quand vous pensez cela, cela fait effectivement beaucoup de sens. Alcool, après tout, est tout simplement la distillation du sucre. D'où vient la vodka vient-il ? Sucre ».

Mais il ya aussi d'autres secteurs de l'impact que les chercheurs ont étudié : l'effet du sucre sur le cerveau et comment les calories liquides sont interprétées différemment par le corps que les solides. La recherche a suggéré que le sucre active les voies même récompense dans le cerveau que les médicaments traditionnels d'abus comme la morphine ou l'héroïne. Personne ne prétend l'effet du sucre qui est assez puissant, mais, dit M. Brownell, « il permet de confirmer ce que les gens vous dire anecdotique, qu'ils implorent le sucre et ont des symptômes de sevrage quand ils arrêtent de manger."

Il ya aussi quelque chose de particulièrement insidieuse sur les boissons sucrées. « Quand les calories viennent dans les liquides, le corps ne se sentent pas aussi complète », affirme M. Brownell. « Les gens sont de plus des calories que jamais de boissons sucrées ».

D'autres pays, dont la France, la Grèce et le Danemark, les taxes de soude prélèvement, et le concept est envisagé dans au moins 20 villes américaines et les Etats. L'été dernier, Philadelphie a failli passer un impôt de soude 2-cents par once . Le Centre Rudd a été un ardent promoteur d'un impôt plus modeste de 1 cent-par-once. Mais au moins une étude , à partir de 2010, a soulevé des doutes que les taxes de soude se traduirait par la perte de poids importante : il semble que les gens qui sont déterminés à manger - et à boire - malsaine va trouver les moyens de le faire.

Finalement, la régulation de sucre va se révéler particulièrement délicat car il transcende les préoccupations de santé, le sucre, pour tant de gens, c'est l'amour. Une assiette de cut-up de céleri n'a tout simplement pas emballer le même poinçon émotionnels comme une boîte de biscuits au chocolat faits maison, c'est pourquoi j'ai pris ma fille pour un pop gâteau et pas une pomme comme une récompense après-école aujourd'hui. Nous ne faisons pas que régulièrement - c'est la première fois cette année scolaire, en fait - et c'est ce qui fait sa spécificité.

Le sucre devra t-il être réglementé comme l'alcool et le tabac ?

En tant que société, pourrions-nous atteindre le point où nous avons des pommes pense - non pas le gâteau sur un bâton - sont quelque chose de s'énerver plus ? Dit Brindis, l'un des auteurs du rapport et directeur de l'UCSF Philip R. Lee Institut d'études politiques de santé : « Nous reconnaissons qu'il ya des aspects culturels et festifs de sucre. Changer ces habitudes est très compliqué. »

Pour une percée à faire, disent les auteurs dans leur déclaration , les gens doivent être mieux informés sur les dangers du sucre et de convenir que quelque chose doit changer :

Bon nombre des interventions qui ont réduit la consommation d'alcool et de tabac peuvent être des modèles pour résoudre le problème du sucre, tels que la perception des taxes de vente spéciaux, de contrôler l'accès, et le resserrement des exigences de licence sur les machines distributrices et les snack-bars qui vendent des produits de sucre élevé dans les écoles et les lieux de travail.

« Nous ne parlons pas d'interdiction », a déclaré Schmidt. « Nous ne préconisons pas une imposition importante du gouvernement dans la vie des gens. Nous parlons des moyens doux pour rendre la consommation de sucre un peu moins pratique, déplaçant ainsi les gens loin de la dose concentrée. Ce que nous voulons, c'est fait augmenter les choix des gens en faisant des aliments qui ne sont pas chargés de sucre relativement plus facile et moins coûteux à obtenir. »

Bonnie Rochman est journaliste au TEMPS . Suivez là sur Twitter à @brochman

Read more : <http://healthland.time.com/2012/02/...>

[<http://healthland.time.com/2012/02/02/should-sugar-be-regulated-like-alcohol-and-tobacco/#ixzz1IKTawOig>]