

<https://www.amessi.org/le-sucre-si-toxique-qu-il-faut-l-interdire>



Le sucre, si toxique qu'il faut l'interdire ?

- NUTRITION-REGIMES



Date de mise en ligne : jeudi 9 février 2012

Copyright © AMESSI.Org® Alternatives Médecines Évolutives Santé et

Sciences Innovantes ® - Tous droits réservés

Une recherche publiée dans la revue de référence Nature conclut à la nécessité de réglementer sévèrement l'usage du sucre dans l'alimentation, en estimant qu'il est aussi toxique pour la santé que l'alcool et le tabac.

L'apport massif de sucres favorise ainsi l'hypertension, le diabète, et le risque cardiaque ainsi qu'une surcharge en graisses du foie.

Sommaire

- [Le sucre, si toxique qu'il faut l'interdire ?](#)
- [L'apport massif de sucres favorise ainsi l'hypertension, le diabète, et le risque cardiaque ainsi qu'une surcharge en graisses du foie.](#)

Le sucre, si toxique qu'il faut l'interdire ?

Frédéric Soumois

Les auteurs ne mettent pas tellement la consommation normale de sucre, mais celle apportée par des aliments travaillés et préparés. Ainsi, plusieurs fruits n'apporteront que 20 ou 30 grammes de fructose par jour, tandis que les sirops fabriqués par l'industrie alimentaire et incorporés dans un nombre croissant de produits, comme exhausteur de goût, peuvent en apporter cinq fois plus !

Conséquence : depuis 50 ans, la consommation de sucre a triplé.

Or, si alcool et tabac sont en partie limités, l'usage du sucre se fait sans restrictions.

Pour en réduire la consommation, les scientifiques proposent de taxer les boissons et aliments comportant des sucres ajoutés, en particulier du fructose.

Ces mesures contre la consommation excessive de sucres, dangereuse pour la santé, pourraient aller jusqu'à restreindre la vente des produits trop sucrés en dehors des horaires scolaires, voire à interdire la vente de boissons sucrées aux mineurs de moins de 17 ans, avancent les chercheurs.

-* Les maladies non transmissibles, comme les maladies cardiaques, le diabète ou les cancers, contribuent à la mort de 35 millions de personnes chaque année dans le monde, soit davantage que les maladies

infectieuses, soulignent-ils en pointant le rôle du sucre dans la progression de ces pathologies.

L'apport massif de sucres favorise ainsi l'hypertension, le diabète, et le risque cardiaque, ainsi qu'une surcharge en graisses du foie.

Source : www.LeSoir.be [http://www.LeSoir.be]

D'autres articles sur le sujet :

<http://www.amessi.org/Le-sucre-droque-douce>

<http://www.amessi.org/Sucre-raffine-et-aspartame-une-droque-et-un-poison-en-vente-libre>