



**Infos sur l'Obésité - Sucré jusqu'à l'écoeurement,
Une Vidéo du Dr Robert LUSTIG,
Professeur de Pédiatrie Clinique à l'Université de SAN FRANCISCO**

Je ne suis pas contre le sucre, lorsqu'il est approprié, et rare.

Elissa EPEL, UCSF, Centre d'évaluation, étude et traitement de l'obésité:

Il y a de nombreuses erreurs autour de nous de nos jours au sujet du sucre
-le sucre raffiné

-le sucre du sirop de blé riche en fructose

Ils causent des métabolismes effrayants qui n'existaient pas lorsque nous mangions plus d'hydrates de carbone plus complexes.

Dr Robert LUSTIG : Nous avons fait des analyses récemment des bases de données de l'agriculture et de l'alimentation. Nous les avons reliées avec les données de la Fédération Internationale du diabète et ce que nous avons découvert, c'est que alors que le nombre total de calories explique l'augmentation des cas de diabète dans le monde entier, l'effet produit est minime. Lorsque l'on analyse l'effet des calories individuellement, on s'aperçoit que la seule calorie qui a un lien avec une augmentation des cas de diabète est celle du sucre.

Toutes les calories ne sont pas les mêmes

Le sucre est cinquante fois plus puissant que le total des calories, lorsqu'on explique les chiffres du diabète dans le monde entier. Lorsque nous avons commencé à mettre les graisses et les hydrates de carbone dans la même assiette dans les années 1700, nous sommes devenus des gourmets.

Au 20^{ème} siècle, lorsque nous avons commencé à mettre les graisses et les hydrates de carbone dans le même aliment, nous sommes devenus des gourmands.

C'est lorsqu'on met les graisses et les hydrates de carbone ensemble qu'ils ne fonctionnent pas. Et le sucre, à cause de sa composition unique, est le seul aliment de la planète à contenir en même temps des graisses et des hydrates de carbone. Même des fruits gras, les avocats, les noix de coco, les olives, ne contiennent aucun hydrate de carbone. Il n'y a pas d'aliment sur cette planète qui contienne à la fois des graisses et des hydrates de carbone. C'est toujours ou l'un ou l'autre, parce que c'est la nature, c'est ce que Dieu a fait. L'exception c'est cet aliment : le sucre.

Vous allez me dire: "un instant...où sont les graisses dans le sucre?"

Le sucre est constitué des deux molécules:

-l'une s'appelle le glucose, qui n'est pas très sucrée et pas très intéressante

-l'autre s'appelle le fructose, elle est très sucrée et très intéressante et c'est celle-là que nous recherchons et dont nous mourons d'envie.

Ces deux molécules ne sont pas identiques.

Le glucose et le fructose sont très différents.

Le glucose est métabolisé par tous les organes du corps, chaque organisme vivant dans le monde peut digérer, absorber et métaboliser le glucose.

Le glucose, c'est l'énergie de la vie.

Si vous n'avez pas de glucose dans votre alimentation, votre corps en fabrique, parce que vos cellules en ont besoin pour vivre.

80% des hydrates de carbone que vous consommez est utilisé par le corps, seulement 20% va dans le foie.

Le fructose n'est pas comme le glucose.



Le fructose ne peut être métabolisé que par le foie, car seul le foie a les transporteurs pour le fructose. Donc, vous surchargez vite votre foie, avec le fructose, c'est cela le problème. Le fructose va dans le foie, puis dans les mitochondries, est transformé en graisse et vous avez une recette pour les problèmes des mitochondries, la constipation des mitochondries, les maladies des mitochondries.

Lorsque vous avez des problèmes aux mitochondries, vous tombez malades. Le fructose est une hépato-toxine chronique, dont la toxicité dépend de sa dose, ce qui est exactement le cas de l'alcool. En fait, le fructose, la partie sucrée du sucre est plus similaire à l'alcool qu'à n'importe quoi d'autre. L'alcool est métabolisé en graisses, et le fructose aussi.

Cela génère

- plus de graisses dans le foie qu'il n'est capable d'en exporter
- plus de résistance à l'insuline, ce qui amène le pancréas à devoir produire plus d'insuline
- plus de prise de poids,
- plus de cellules lipidiques
- plus d'hypertension
- plus de maladies cardio-vasculaires
- plus de divisions cellulaires qui sont les causes des cancers
- plus de changements dans le cerveau qui peuvent amener à la démence
- et lorsque votre pancréas ne peut plus produire assez d'insuline, c'est le diabète, et si vous regardez les maladies causées par l'alcool et celles causées par le sucre, elles sont les mêmes.

Le sucre et l'alcool peuvent tous deux être des aliments .

Ils procurent de l'énergie.

Ils sont naturels.

Si vous avez très faim ou que votre glycogène est au plus bas car vous venez de courir un marathon, le sucre et l'alcool peuvent être utilisés pour reconstruire vos réserves d'énergie, auquel cas il n'y a pas toxicité.

Mais si vous n'avez pas couru un marathon, que font vos cellules hépatiques avec et le fructose et l'alcool? Elles le transforment en graisses dans le foie, et là il y a toxicité. Les gens pensent qu'ajouter du sucre dans les aliments n'a aucun effet autre que celui de leur ajouter du goût. Cela n'est pas vrai.

Lorsque vous rajoutez du sucre à des aliments cuits, vous les tuez, et cela nous tue.

Elissa EPEL Je me méfie de toutes ces appellations "pauvre en graisse", car vous savez que cela veut généralement dire que l'on a dû compenser avec beaucoup de sucres ajoutés

Si vous voyez plus de cinq ingrédients dans la liste, il s'agit probablement d'un aliment cuit dont la valeur nutritionnelle est très faible. Il devient quasiment impossible d'acheter des repas tout prêts ne contenant pas de sucres additionnés qui vont être toxiques pour votre métabolisme.

Dr Robert LUSTIG: Nous avons créé un environnement toxique.

Kelly BROWN à l'Université de YALE a le premier employé ces termes:

"Environnement Toxique", en 2004 dans son livre: [Le combat de l'alimentation](#).

Et ce à quoi il faisait référence, c'était les changements que nous avons faits dans notre société qui ont généré l'obésité. Par exemple:

La disponibilité de la nourriture comme jamais auparavant, la disponibilité de



la nourriture dans des endroits qui n'ont pas de lien avec l'alimentation, par exemple, avez-vous entendu parler de dîner dans une station service? Chez nous, oui.

Et tous ces aliments sont conçus pour avoir très bon goût pour que nous continuions à manger. Tous ces facteurs sont absolument vrais et ils sont importants dans le cadre de l'épidémie d'obésité et je ne les prends pas à la légère, ils sont importants, mais ce dont nous parlons ici, lorsque nous parlons de l'environnement toxique, ce sont des vraies toxines, des vrais poisons, des choses qui endommagent vos mitochondries et vous rendent malades. C'est de cela que je parle.

Je parle de quelque chose à quoi nous sommes exposés dans le monde entier, qui a évolué ces trente dernières années, et il n'y a qu'une seule chose qui a changé: c'est le sucre.

Traduit de l'Anglais par Mademoiselle Sabine FAURE,
Révisé par M. Pierre FAURE, Professeur de Français

Translated from English By Miss Sabine FAURE
Revised/Reviewed By Mr Pierre FAURE, French Literature Professor.

Sabine FAURE S.A. (Mlle)
✉ 46, Chemin des Falaises
30400-VILLENEUVE-LES-AVIGNON
☎ +33 6 33 94 10 36
✉ Info@SabineFaure.com
W: www.sabinefaure.com

La Vidéo du Dr Robert LUSTIG
“ **The Skinny on Obesity - Sickeningly Sweet** “
Est en ligne à l'adresse:

<http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2012/05/07/the-sweetener-that-is-more-dangerous-than-alcohol.aspx>
