

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

BIBITE, MEGLIO SOSTITUIRLE CON ALTERNATIVE IPOCALORICHE

Il consumo di succhi zuccherati, delle aranciate, delle bibite sportive e dei drink alcolici, dei tè e dei caffè dolci è stato considerato, in quanto consumo di bevande caloriche, un fattore a lungo termine di obesità e di altri problemi sanitari, come la sindrome metabolica. Malgrado questa cattiva fama, il consumo di questi prodotti negli Stati Uniti è fortemente aumentato, arrivando a rappresentare nel 2002 il 21% di tutte le calorie introdotte quotidianamente, il doppio che nel 1965. Sarebbe possibile diminuire il consumo di questi prodotti, magari sostituendoli con altri non ingrassanti? E' quanto ha verificato una sperimentazione condotta negli Stati Uniti, che ha dimostrato che sostituendo le bevande caloriche con le versioni ipocaloriche o light, o con l'acqua, si può ottenere una perdita di peso, seppure modesta.

Nella ricerca sono stati coinvolti 318 individui in sovrappeso oppure obesi, con un BMI medio pari a $36,3 \pm 5,9$. L'84% dei partecipanti era composto da donne, l'età media era di 42 anni. Per sei mesi i partecipanti hanno sostituito le bevande caloriche con le versioni light, con l'acqua, oppure hanno seguito un programma di dimagrimento, senza riferimenti espliciti alle bevande. Tutti e tre i gruppi hanno perso peso, rispettivamente il $2,5 \pm 0,45\%$, il $2,03 \pm 0,40\%$ e $1,76 \pm 0,35\%$. A parte questo, non c'erano altre differenze significative tra i gruppi. Il gruppo che consumava bevande ipocaloriche o acqua aveva una probabilità doppia di raggiungere il 5% di calo ponderale rispetto al gruppo che seguiva il programma di dimagrimento, mentre il gruppo "acqua" otteneva risultati migliori per i livelli di glicemia e per l'idratazione.

"La raccomandazione di sostituire le bevande caloriche con alternative a calorie zero è semplice e diretta" scrivono gli autori, ma prima che si possa trasformare in una indicazione per tutta la popolazione occorre studiare le differenze a lungo termine tra il consumo di bevande light o acqua.

Fonte:

Replacing caloric beverages with water or diet beverages for weight loss in adults: main results of the Choose Healthy Options Consciously Everyday (CHOICE) randomized clinical trial. Tate DF, Turner-McGrievy G, Lyons E, Stevens J, Erickson K, Polzien K, Diamond M, Wang X, Popkin B. Am J Clin Nutr. 2012 Feb 1. [Epub ahead of print]