

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

## BIBITE ZUCCHERATE E OBESITÀ

“L'aumento del consumo di bevande zuccherate tra adulti e bambini negli Stati Uniti e in altri paesi è considerato un possibile contributo alla pandemia di obesità” scrive in un editoriale il New England Journal of Medicine. Si stima che tra alcune fasce della popolazione americana l'assunzione di zucchero da bevande dolcificate si avvicini al 15% del consumo calorico giornaliero. A differenza dei carboidrati con un alto contenuto di fibre, le bevande zuccherate sono povere di nutrienti e sono spesso associate al consumo di cibi salati e dei fast food. Tre studi pubblicati sulla rivista americana, quelli di Qi et al., de Ruyter et al., Ebbeling et al., forniscono nuove indicazioni che mostrano come il consumo di bevande zuccherate possa influenzare lo sviluppo dell'obesità tra i bambini, gli adolescenti e gli adulti. Lo studio di Qi e colleghi ha esaminato l'interazione tra l'assunzione di bevande zuccherate e la predisposizione genetica all'obesità, trovando che i partecipanti con una maggiore predisposizione genetica possono essere più sensibili agli effetti negativi delle bevande zuccherate. Gli articoli di de Ruyter e colleghi e di Ebbeling e colleghi descrivono gli effetti degli interventi per ridurre il consumo di bevande zuccherate, rispettivamente in bambini normopeso e in adolescenti sovrappeso e obesi. Lo studio di de Ruyter e colleghi mostra come la sostituzione di una bevanda contenente zucchero (104 kcal) con una bevanda senza zucchero possa ridurre in modo significativo l'aumento di peso e l'accumulo di grasso nei bambini. Ebbeling e colleghi hanno invece assegnato in modo casuale 224 adolescenti in sovrappeso oppure obesi, consumatori abituali di bevande zuccherate, a un gruppo di intervento o di controllo. Il gruppo di intervento ha ricevuto per un anno una consegna a domicilio di bevande a calorie zero, a cui ha fatto seguito un follow-up di un ulteriore anno. Dopo i due anni non sono state registrate differenze significative nella variazione di BMI tra i due gruppi. “Questi studi, scrive l'autrice, costituiscono un forte stimolo per sviluppare raccomandazioni e scelte a livello politico che portino a limitare il consumo di bevande zuccherate, specialmente quelle a basso costo e servite in porzioni eccessive, per tentare di contrastare l'aumento di obesità infantile”. Se avessero successo, questi interventi potrebbero anche aiutare a prevenire lo sviluppo del diabete già da giovani. Nel loro insieme, questi tre studi suggeriscono che le calorie da bevande zuccherate hanno una loro importanza. Ma non bastano le decisioni politiche: “altre strategie per raggiungere e mantenere il peso normale, tra cui l'aumento dell'attività fisica, saranno importanti per arginare l'epidemia di obesità e i suoi effetti” conclude l'articolo.

*Fonte: Calories from soft drinks-Do they matter? Caprio S. N Engl J Med. 2012 Oct 11;367(15):1462-3. doi: 10.1056/NEJMe1209884. Epub 2012 Sep 21.*