

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

## FRUTTOSIO E GLUCOSIO, IL CONSUMO È ECESSIVO

“Ci si è recentemente concentrati sul particolare ruolo che il fruttosio svolge nella patogenesi delle malattie cardiometaboliche” scrivono Vasanti Malik e Frank Hu sul Journal of the American College of Cardiology nella loro review dedicata alle bevande zuccherate e soprattutto al fruttosio.

Mentre il fruttosio è raramente usato da solo, è molto comune sotto altra forma: negli Stati Uniti è molto diffuso l'uso dello sciroppo di mais ad alto contenuto di fruttosio, mentre in Europa prevale l'uso del saccarosio, entrambi presenti in cibi solidi e liquidi zuccherati. “Il consumo di bibite zuccherate con lo zucchero è stato messo in rapporto con l'aumento di rischio dell'obesità, di diabete di tipo 2, di malattie cardiovascolari in diverse popolazioni” scrivono gli autori, che nella review passano in rassegna i meccanismi di azione del fruttosio e del glucosio.

Gli autori analizzano anche i possibili sostituti delle bevande zuccherate. Tra questi l'acqua è la soluzione più immediata, priva di calorie ed economica. “Poiché i succhi di frutta contengono alcune vitamine e altri nutrienti, il succo di frutta puro al 100% può essere percepito come un'alternativa sana rispetto alle bevande zuccherate. Tuttavia, i succhi di frutta contengono anche un contenuto calorico relativamente alto da zuccheri naturali” scrivono gli autori, che ne suggeriscono un consumo limitato. Anche caffè e tè possono essere buoni sostituti, purché non siano stati controindicati alle persone e non vengano aggiunti troppo zucchero e crema di latte. Riguardo alle bibite con dolcificanti artificiali, gli autori indicano che occorrono studi a lungo termine sul loro effetto.

Fonte:

Malik, Vasanti S., and Frank B. Hu. "Fructose and Cardiometabolic Health: What the Evidence From Sugar-Sweetened Beverages Tells Us." Journal of the American College of Cardiology 66.14 (2015): 1615-1624.