

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

## NUOVI STUDI SUL FRUTTOSIO

I ricercatori potrebbero rivedere il ruolo del fruttosio nell'alimentazione. Due studi, pubblicati sull'*American Journal of Clinical Nutrition*, hanno rivisto gli studi pubblicati sulla sostituzione del fruttosio con altri zuccheri. I risultati non sono definitivi, ma sembra che il fruttosio non abbia un effetto così negativo. I ricercatori hanno concluso che l'uso del fruttosio al posto del glucosio o del saccarosio nel cibo o nelle bevande potrebbe ridurre la concentrazione di insulina e la glicemia dopo i pasti. La sostituzione non porterebbe a un aumento sostanziale dei trigliceridi nel sangue.

Lo studio si basa sull'analisi di studi già pubblicati, selezionati dagli archivi Cochrane Library, Medline, Embase, Who International Clinical Trials Registry e Clinicaltrials.gov.

Sono state considerate le sperimentazioni pubblicate fino al 26 aprile 2016, in adulti e bambini, con e senza diabete, con sostituzione del fruttosio al posto di glucosio, saccarosio o entrambi. La sostituzione non portava a un aumento delle calorie.

La sostituzione portava a picchi postprandiali del glucosio più bassi, soprattutto nelle persone con prediabete, diabete di tipo uno e due. I dati per l'insulina erano simili. La concentrazione di trigliceridi non aumentava in modo significativo.

Fonte: Evans, R. A., Frese, M., Romero, J., Cunningham, J. H., & Mills, K. E. (2017). Fructose replacement of glucose or sucrose in food or beverages lowers postprandial glucose and insulin without raising triglycerides: a systematic review and meta-analysis. *The American Journal of Clinical Nutrition*, ajcn145151.

Evans, R. A., Frese, M., Romero, J., Cunningham, J. H., & Mills, K. E. (2017). Chronic fructose substitution for glucose or sucrose in food or beverages has little effect on fasting blood glucose, insulin, or triglycerides: a systematic review and meta-analysis. *The American Journal of Clinical Nutrition*, ajcn145169