

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

TROPPI COLA DANNEGGIA I MUSCOLI

Secondo i risultati di uno studio clinico recentemente pubblicato sull'International Journal of Clinical Practice, l'eccessivo consumo di bibite gassate e ricche di glucosio, fruttosio e caffeina, (come per esempio la cosiddetta cola), favorisce l'ipokaliemia. La carenza di potassio, a sua volta, può avere sui muscoli conseguenze che variano dalla debolezza fino alla paralisi.

“L'ipokaliemia si aggiunge alla lunga lista di disturbi associati al consumo sempre più diffuso di queste bevande, tra i quali ci sono problemi ai denti, demineralizzazione ossea, sviluppo di diabete e sindrome metabolica” afferma Moses Elisaf, del Dipartimento di Medicina Interna dell'Università di Ioannina, in Grecia. Uno degli autori dello studio.

È importante precisare che la ricerca ha coinvolto persone che bevevano tra i 2 e i 9 litri di cola al giorno, quantità che possono sembrare irraggiungibili nella realtà italiana. Non sono poi così lontane però se si riflette sul fatto che continua a diffondersi l'abitudine di sostituire quasi del tutto l'acqua con bibite gassate e zuccherate, e che la Grecia condivide con l'Italia molte tradizioni alimentari che, in linea di massima, dovrebbero proteggere da questo tipo di rischi.

“Resta ancora da identificare il responsabile dello sviluppo dei sintomi di ipokaliemia, che variano da persona a persona e comunque scompaiono una volta interrotto il consumo di cola e ripristinato il livello di potassio per via intravenosa” precisa Elisaf, il cui gruppo ha esaminato numerosi pazienti ricoverati con ipokaliemia, tra cui due donne gravide che nei mesi precedenti avevano bevuto l'una 3 litri e l'altra 7 litri al giorno di bibite gassate.

Tra i principali indiziati la caffeina, ma il problema si pone anche per le bibite senza caffeina e in questo caso il responsabile potrebbe essere il fruttosio, capace di provocare diarrea.

Per evitare l'ipokaliemia indotta dal consumo di cola è sufficiente ridurre il consumo di queste bibite, sostituendole con acqua o altre bevande meno dannose per la salute come, per esempio, i succhi vegetali. Questi ultimi aiutano anche a perdere peso chi è a dieta: secondo i dati presentati alla recente conferenza di Biologia Sperimentale a New Orleans, negli Stati Uniti, un bicchiere al giorno di succo vegetale si traduce in un maggior calo ponderale e migliora inoltre l'apporto di vitamina C e potassio.

Non va altresì dimenticato il duplice vantaggio di offrire un esempio positivo a bambini e adolescenti, che spesso seguono una dieta estremamente povera di frutta e verdura: i succhi vegetali possono infatti permettere di variare il menu e assicurare l'apporto nell'organismo delle 5 porzioni di frutta e verdura giornaliere che gli esperti di tutto il mondo raccomandano.

Fonte:

Tsimihodimos V, Kakaidi V, Elisaf M. Cola-induced hypokalaemia: pathophysiological mechanisms and clinical implications. Int J Clin Pract. 2009 Jun;63(6): 900-2.

□