

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

TROPPO ZUCCHERO FA MALE AL CUORE DELLE DONNE

Un'alimentazione ricca di zuccheri potrebbe aumentare il rischio di malattie cardiocoronariche nelle donne. Sono gli alimenti con un alto indice glicemico, come il pane, lo zucchero, il miele, la marmellata, la pizza e il riso, a mettere maggiormente a rischio la salute femminile, al contrario dei carboidrati con un indice glicemico basso, come la pasta e la frutta. La ricerca è stata pubblicata su Archives of Internal Medicine da Sabina Sieri e colleghi dell'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano.

L'obiettivo dello studio era capire il legame tra indice glicemico degli alimenti, carico glicemico e malattie cardiovascolari. A questo scopo sono state coinvolte nello studio quasi 48mila persone, di cui 15.171 uomini e 32.578 donne, che negli otto anni successivi hanno fatto registrare 463 eventi patologici del tipo cercato.

È emerso che il gruppo di donne che consumava più carboidrati aveva una probabilità doppia di contrarre una malattia cardiovascolare rispetto al gruppo che ne consumava meno. Scomponendo gli alimenti in quelli ad alto indice glicemico e quelli a basso, si è visto che erano i carboidrati con indice alto a far aumentare il rischio, non quelli con indice basso. Non è invece emersa nessuna influenza dell'indice glicemico sulla incidenza di eventi cardiovascolari negli uomini.

Gli autori della ricerca hanno anche utilizzato nel loro studio il carico glicemico. Infatti, se l'indice glicemico indica quanto velocemente un carboidrato viene metabolizzato a glucosio, poiché la quantità di carboidrati in un alimento può variare e ha un'influenza variabile sulla risposta glicemica postprandiale, viene considerato anche il carico glicemico. Ancora una volta, le donne con il carico glicemico più alto avevano un rischio maggiore delle altre.

Secondo gli autori, il fatto che solo i carboidrati con un alto indice glicemico aumentino il rischio di malattie cardiocoronariche, insieme al forte effetto del carico glicemico, suggerisce che il rischio per il gentil sesso sia dovuto non tanto ad una dieta ricca di carboidrati, ma ad una dieta ricca in carboidrati che possono essere assorbiti facilmente.

Fonte:

Dietary Glycemic Load and Index and Risk of Coronary Heart Disease in a Large Italian Cohort. Sieri S. et al., Arch Intern Med. 2010;170[7]:640-647