

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

ZUCCHERO, IL NUOVO IMPUTATO PER IL RISCHIO CARDIACO

Gli autori dello studio sono partiti da una constatazione: gli americani consumano in quantità crescenti zucchero raffinato, contenuto soprattutto nei cibi pronti o industriali. “Il consumo di grandi quantità di zuccheri aggiunti, un'importante fonte di calorie a basso valore nutrizionale, è un fenomeno piuttosto nuovo. Solo dalla metà dell'Ottocento questi dolcificanti sono diventati ampiamente disponibili e il loro consumo è cominciato ad aumentare in modo drastico” scrivono nell'articolo.

I ricercatori si sono quindi chiesti se ci sia una relazione tra il consumo di questo tipo di carboidrati e i livelli lipidici alterati nel sangue, un fattore di rischio per le malattie cardiovascolari. Sono stati coinvolti nello studio 6.113 adulti, divisi in cinque gruppi a seconda del consumo di zucchero aggiunto, da meno di 3 cucchiaini (meno del 5% dell'introito calorico giornaliero) a oltre 38 (più del 25%).

In media, nello studio le persone consumavano 90 grammi di zucchero al giorno, oltre 21 cucchiaini, pari al 15,8% delle calorie introdotte quotidianamente. I livelli di trigliceridi crescevano al crescere del consumo di zucchero, mentre quelli di colesterolo legato alle lipoproteine ad alta densità, HDL-C, seguivano un andamento inverso. Nel caso invece del colesterolo legato alle lipoproteine a bassa densità (LDL-C), negli uomini non è emersa alcuna tendenza, mentre nelle donne i livelli erano più alti per chi consumava più zucchero.

I ricercatori hanno quindi concluso che è opportuno diminuire il consumo di zucchero. Fino a che punto non è stabilito, poiché mancano linee guida condivise. Secondo l'Institute of Medicine, non si dovrebbe consumare zucchero oltre il 25% dell'introito calorico totale, secondo l'Oms non oltre il 10% e secondo l'American Heart Association non oltre il 5%: le donne dovrebbero consumare al massimo 5 cucchiaini e gli uomini 7 e mezzo.

Secondo i dati 2009 dell'Osservatorio Grana Padano, in media ogni italiano, dai tre anni in poi, consuma oltre tre porzioni alla settimana (una porzione è costituita da una lattina da 330 ml, che apporta circa 33 grammi di zucchero, pari a 7 cucchiaini e 125 kcal) di bevande gassate dolci, non light, come aranciata, cola, acqua tonica ecc.

Fonte:

Caloric sweetener consumption and dyslipidemia among US adults. Welsh JA, Sharma A, Abramson JL, Vaccarino V, Gillespie C, Vos MB. JAMA. 2010 Apr 21;303(15):1490-7.