

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

BIBITE DIETETICHE E SINDROME METABOLICA VANNO A BRACCETTO?

L'abitudine di bere tutti i giorni bibite in versione "diet" sembra comportare un significativo aumento del rischio di sviluppare alcuni fattori associati alla sindrome metabolica e al diabete di tipo 2. Lo rivela uno studio osservazionale apparso su Diabetes Care.

La ricerca, diffusa via internet prima della pubblicazione sulla rivista, è stata diretta da Jennifer Nettleton del Texas Health Sciences Center di Houston, il cui gruppo ha valutato, a più riprese e a distanza di anni, le abitudini alimentari dei partecipanti al Multi-Ethnic Study of Atherosclerosis (MESA), in particolare per quanto riguardava il consumo di bibite gassate nella versione dietetica. Queste bibite erano già state in passato associate a un maggior rischio di sindrome metabolica, ma gli studi non avevano potuto fornire conclusioni convincenti, anche per via dell'impossibilità di depurare i risultati da importanti fattori confondenti.

Ora per la prima volta i ricercatori hanno rilevato un'associazione diretta tra il consumo intenso di queste bevande e specifici fattori associati alla sindrome metabolica e al diabete di tipo 2: separando chi ne beveva tutti i giorni dagli altri, i ricercatori americani hanno rilevato nei primi un aumento del 36% circa del rischio relativo di sviluppare specifiche componenti della sindrome metabolica (in particolare elevata glicemia a digiuno e circonferenza addominale superiore a 102 centimetri per gli uomini e 88 centimetri per le donne) e addirittura del 67% di sviluppare diabete di tipo 2.

Neanche questo studio è in grado di dimostrare un nesso causale (la associazione con la sindrome metabolica non era indipendente dal grado di adiposità), ma secondo i ricercatori basta a mettere in guardia: "Questi risultati corroborano quanto osservato da studi precedenti, e mostrano una forte associazione negativa tra il consumo di bibite gassate dietetiche e il diabete di tipo 2" concludono gli autori dello studio. "L'assunzione di queste bevande, sia indipendentemente sia in concomitanza con altri comportamenti, potrebbe portare all'aumento di peso, ad alterazioni del controllo glicemico e infine al diabete".

Fonte:

Jennifer A. Nettleton, Pamela L. Lutsey, Youfa Wang, João A. Lima, Erin D. Michos, and David R. Jacobs Jr, Diet Soda Intake and Risk of Incident Metabolic Syndrome and Type 2 Diabetes in the Multi-Ethnic Study of Atherosclerosis, Diabetes Care published online on January 16, 2009 as 10.2337/dc08-1799

Realizzato con il contributo del Ministero delle Politiche Agricole Alimentari e Forestali D.M. 25961 del 27/12/2007

□