

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

I PROBLEMI DI TROPPI ZUCCHERI LIBERI NELL'ALIMENTAZIONE

Gli zuccheri liberi, quelli aggiunti dall'industria alimentare, dai cuochi o a casa nei cibi, potrebbero aumentare il rischio di malattie cardiovascolari nei bambini. Uno studio pubblicato sull'*American Journal of Clinical Nutrition* suggerisce infatti un'associazione tra zuccheri aggiunti e fattori che influiscono sulla salute cardiovascolare, come la pressione diastolica e i valori sierici di trigliceridi.

Questi due problemi sono stati associati tradizionalmente all'eccesso di sale e di grassi nell'alimentazione. Kenneth Kell e colleghi si sono chiesti quale sia l'effetto degli zuccheri liberi, quelli non presenti naturalmente nei cibi.

Sono stati usati i dati dei bambini inseriti nello studio AMERICO; 122 bambini erano di origine europea, 106 di origine africana, 84 di origine ispanica e 8 di origine mista, tutti tra i 7 e i 12 anni.

Gli zuccheri liberi sono stati associati alla pressione diastolica e ai livelli sierici di trigliceridi. Il sodio non era associato significativamente con la pressione, né lo erano i grassi nell'alimentazione rispetto ai lipidi nel sangue. I bambini di origine ispanica avevano valori di trigliceridi maggiori, ma consumi di zuccheri aggiunti inferiori sia rispetto ai bambini di origine africana sia a quelli di origine europea. Al contrario, i bambini di origine africana avevano una pressione e livelli di HDL maggiori, ma livelli di trigliceridi inferiori.

Fonte:

*Kell, Kenneth P., et al. "Added sugars in the diet are positively associated with diastolic blood pressure and triglycerides in children." *The American journal of clinical nutrition* 100.1 (2014): 46-52.*