

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

LE CALORIE SONO TUTTE UGUALI?

Se si riducesse la quantità di zucchero aggiunto agli alimenti, dopo pochi giorni migliorerebbero alcuni parametri relativi alle malattie metaboliche dei bambini. Questa idea è sostenuta in uno studio pubblicato sulla rivista *Obesity*.

Lo studio voleva capire che cosa succede quando, in modo isocalorico, si sostituisce lo zucchero con l'amido. I partecipanti erano bambini con obesità e sindrome metabolica, che per nove giorni hanno consumato la stessa percentuale di proteine, grassi e carboidrati della loro alimentazione quotidiana. Tuttavia, lo zucchero passava dal 28% al 10%, e veniva sostituito con l'amido.

È emerso che la pressione diastolica si riduceva (-5 mmHg) e così pure il lattato (-0.3 mmol/L), i trigliceridi, il colesterolo LDL (-46% e -0.3 mmol/L).

La tolleranza al glucosio e l'iperinsulinemia miglioravano. Il peso si è ridotto di 0.9 .2 kg e la massa magra di 0,6 kg.

Fonte:

Obesity (Silver Spring). 2015 Oct 26. doi: 10.1002/oby.21371. [Epub ahead of print]

Isocaloric fructose restriction and metabolic improvement in children with obesity and metabolic syndrome. Lustig RH, Mulligan K, Noworolski SM, Tai VW, Wen MJ, Erkin-Cakmak A, Gugliucci A, Schwarz JM.