

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

## SALE E ZUCCHERO FANNO DANNI IN COPPIA

Quando si dice le amicizie pericolose. Secondo Feng J. He e i colleghi dell'Università di Londra, i bambini che hanno una dieta troppo ricca di sale consumano anche più bevande zuccherate con evidente effetto cumulativo sull'incremento del rischio di obesità e ipertensione.

Grazie allo studio trasversale che ha coinvolto 1.688 ragazzi inglesi, i ricercatori hanno però anche osservato un fatto positivo: la riduzione dell'introito di sale di 1 grammo al giorno si associa infatti a una riduzione di 27 grammi al giorno di zuccheri. Un'alimentazione meno ricca di cibi salati potrebbe quindi portare non solo a una riduzione del rischio di ipertensione - patologia in aumento tra i minori - ma anche di obesità, che ormai è un vero flagello. "È probabile che il nesso sia proprio la sete che induce un aumento dell'introito di liquidi: probabilmente se i ragazzi scegliessero l'acqua per saziare il senso di sete indotto dai cibi salati non ci sarebbero i contemporanei effetti negativi sul peso che invece sono sotto gli occhi di tutti" hanno scritto i ricercatori sulla rivista Hypertension. I ricercatori non escludono che anche fare più esercizio fisico aiuterebbe a contrastare sia l'eccesso di sali sia quello degli zuccheri, con meno rischi per ipertensione e obesità.

**Fonte:**

He F, et al., *"Salt intake is related to soft drink consumption in children and adolescents: a link to obesity?"* Hypertension 2008; 51: 629 - 634.

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