

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

## ZUCCHERO AGGIUNTO ALLE BEVANDE E PESO CORPOREO DEGLI ADOLESCENTI

L'aumento del consumo di bevande zuccherate in questi ultimi decenni può parzialmente essere responsabile dell'epidemia di obesità negli adolescenti americani. In uno studio si è valutata la relazione tra le variazioni del BMI e lo zucchero aggiunto alle bevande, al latte, ai succhi di frutta e alle bibite. Sono stati esaminati più di 10.000 ragazzi e ragazze che, all'inizio dell'indagine, nel 1996, avevano dai 9 ai 14 anni, a cui vennero somministrati questionari annuali nel 1997 e 1998. I risultati hanno evidenziato come il consumo di zucchero aggiunto alle bevande sia associato ad un piccolo aumento del BMI durante il corrispondente anno (ragazzi: +0,03 kg/m<sup>2</sup> per porzione giornaliera,  $p = 0,04$ ; ragazze: +0,02 kg/m<sup>2</sup>,  $p = 0,096$ ). Considerando modelli di analisi con un trend dose-risposta non lineare, le ragazze che bevevano una porzione/die di bevande zuccherate guadagnavano più peso (+0,068,  $p = 0,02$ ) delle coetanee che non bevevano, come anche si verificava nelle ragazze che bevevano 2 porzioni/die (+0,09,  $p = 0,06$ ) o 3 porzioni/die (+0,08,  $p = 0,06$ ). Analizzando i cambiamenti anno su anno nell'assunzione di tali bevande si trovavano analoghi andamenti. I ragazzi che aumentavano il consumo di bevande zuccherate rispetto al precedente anno, avevano un aumento di peso (+0,04 kg/m<sup>2</sup>) per porzione aggiuntiva giornaliera ( $p = 0,01$ ). Anche i bambini che aumentavano l'assunzione di 2 o più volte/die, rispetto all'anno prima, guadagnavano in peso (maschi: +0,14,  $p = 0,01$ ; femmine +0,10,  $p = 0,046$ ). Con ulteriori aggiustamenti del modello d'analisi, considerando anche l'introduzione di energia totale, si riducevano sostanzialmente gli effetti stimati che non presentavano ulteriori significatività. Pertanto il consumo di zucchero, aggiunto alle bevande, può contribuire all'aumento in peso corporeo negli adolescenti probabilmente per il contributo all'introduzione di energia totale poiché, aggiustando per le calorie, si attenuano visibilmente le associazioni stimate.

*Berkey, Obes Res. 2004 May;12(5):778-88).*