

Cuore e bevande zuccherate: una bibita al giorno aumenta il rischio cardiovascolare per le donne. I risultati di un grande studio californiano.



Introduzione

Per le donne basta una sola bevanda zuccherata al giorno per aumentare in modo significativo il rischio di avere una malattia cardiovascolare, di dover ricorrere a un'angioplastica o di andare incontro a un ictus. Lo dimostra uno studio imponente iniziato

nel 1995 e condotto dai ricercatori dell'Università di San Diego, in California. La ricerca ha coinvolto oltre 106 mila donne ed è apparsa sul Journal of the American Heart Association.

L'analisi dei dati ha evidenziato che i soggetti abituati a consumare almeno una bevanda zuccherata al giorno (cioè acqua aromatizzata, tè, succhi con zuccheri aggiunti e bibite gassate), aveva avuto in media il 26% in più di interventi di angioplastica o altre procedure di rivascolarizzazione, e il 21% in più di ictus rispetto alle donne che non ne bevevano, se non saltuariamente. Sono emerse poi anche differenze in relazione al tipo di bibita preferita. I succhi di frutta zuccherati sono risultati i peggiori, con un 42% in più di malattie cardiovascolari tra le bevitrice regolari, contro il 23% delle cosiddette soda, cioè le bevande zuccherate e gassate. In generale, poi, le donne più affezionate allo "zucchero liquido" erano le più giovani, che erano anche quelle più spesso obese, fumatrici e abituate ad avere una dieta poco sana.

Gli autori ricordano lo zucchero fa aumentare l'insulina in circolo e questo stimola l'appetito, facilitando l'assunzione di calorie in eccesso e, di conseguenza, il rischio di sovrappeso e obesità, fattori di rischio ben noti per queste patologie. Inoltre livelli elevati di zuccheri circolanti causano infiammazione, stress ossidativo e resistenza all'insulina, condizioni strettamente legate all'aterosclerosi.

L'American Heart Association consiglia di non superare un quantitativo giornaliero di zuccheri pari a 100 calorie (6 cucchiaini da tè o 25 grammi) se si è donne e 150 se si è uomini (9 cucchiaini da tè o 38 grammi) : *una lattina di una normale bevanda zuccherata americana da 350 ml ne contiene 130, cioè 34 grammi di zucchero.*

13 maggio 2020

<https://doi.org/10.1161/JAHA.119.014883> Diario dell'American Heart Association. 2020; 9