

Uno studio Usa lancia l'allarme, le bibite zuccherate e gassate danneggiano la salute

Secondo i dati di uno studio condotto dai ricercatori americani dell'Università di Harvard, il consumo di bibite zuccherate comporterebbe il rischio di sviluppare patologie legate all'apparato cardiocircolatorio, soprattutto negli uomini. La ricerca, durata 22 anni (dal 1996 al 2008) ha visto coinvolti 42.883 soggetti volontari di sesso maschile e con un'età compresa tra i 40 e i 75 anni, ciascuno dei quali è stato seguito e monitorato tenendo conto dello stile di vita, del tipo di alimentazione seguita, ma anche di altri potenziali fattori di rischio, come fumo, sedentarietà, consumo di alcolici e anche di fattori ereditari legati a malattie cardiache.

Nell'arco di questo periodo i partecipanti sono stati sottoposti ogni due anni a questionari sulle proprie abitudini alimentari e a prelievi di sangue. Attraverso questi dati, i ricercatori hanno potuto misurare i lipidi e le proteine nel sangue indicatori di patologie cardiache come la proteina C-reattiva, il colesterolo buono (Hdl) e i trigliceridi; dopo una serie di esami è stata rilevata un'alterazione di questi fattori nei soggetti che consumavano abitualmente bevande zuccherate in maggior quantità. I risultati della ricerca hanno infatti evidenziato come consumando almeno una volta al giorno una bibita zuccherata il rischio di insorgenza di patologia cardiaca aumenta del 20%, percentuale che sale al 42% se il consumo avviene due volte al giorno e addirittura fino al 69% per tre o più.

In precedenza, un altro studio condotto dall'Università dell'Oklahoma ha monitorato per 5 anni un campione di 4mila soggetti ambo sessi di età compresa tra i 45 e gli 84 anni che non presentavano nessuna patologia cardiaca. Analizzando le abitudini alimentari con particolare riferimento al consumo di bevande zuccherate di ciascun soggetto, lo studio ha rilevato un aumento del livello di trigliceridi nel sangue 4 volte maggiore proprio in coloro che regolarmente consumavano bevande zuccherate rispetto a chi non ne faceva un consumo regolare.

Risultati simili sono stati pubblicati dalla rivista scientifica American Journal of Clinical Nutrition relativi a uno studio svolto per 6 mesi su 318 persone con problemi di sovrappeso od obesità divisi in due gruppi. Al primo gruppo è stato chiesto di consumare per il periodo della ricerca acqua anziché bevande gassate e zuccherate, mentre all'altro gruppo di partecipanti era stata lasciata libertà di scelta. Si è visto che chi aveva eliminato il consumo di bibite dalla propria dieta ha fatto registrare una perdita di peso mediamente di 2,5 Kg rispetto ai soggetti dell'altro gruppo di confronto.