Con bibite zuccherate, malattie cardiovascolari e problemi dentali per i più piccoli

Dal mondo scientifico arrivano sempre maggiori conferme sull'impatto negativo delle bevande ad alto contenuto in zuccheri sulla salute dei più piccoli, anche nelle bibite che richiamano un contenuto di frutta, ma che di fatto spesso di frutta hanno solo il sapore. In uno studio del 2013 pubblicato sul *Journal of Academy of Nutrition and Dietetics* era già stata analizzata la relazione tra il consumo di bibite zuccherate e marker cardio-metabolici su 4.880 bambini tra i 3 e gli 11 anni.

I dati indicano che il consumo di bevande zuccherate è associato positivamente con fattori di rischio cardiovascolari nella vita adulta. Le alterazioni nel profilo lipidico nei bambini hanno fatto pensare ad una correlazione con aterosclerosi aortica e arteria coronarica, con un rischio di persistente dislipidemia (alta concentrazione di lipidi nel sangue) da adulti. Il dato che più spicca è l'indice di massa corporea cresciuto del 12 per cento nel gruppo ad alto consumo di bevande, rispetto al gruppo che non consuma bevande zuccherate. Altro dato allarmante è il conseguente aumento della circonferenza vita associato ad un aumento dell'adiposità viscerale e un rischio elevato di dislipidemia e resistenza insulinica, oltre che un aumentato rischio di sindrome metabolica nella vita adulta.

Più recentemente, la Gran Bretagna ha lanciato l'allarme anche per la salute dentale. Il dato sconcertante è che più di un quarto dei bambini dai 12 ai 18 mesi consuma regolarmente bibite gassate. Secondo il dipartimento della salute inglese i succhi di frutta sono consumati dall'8 per cento dei bambini dai 4 ai 6 mesi e dal 26 per cento dei bambini dai 12 ai 18 mesi. Le bibite gassate hanno il primato per il consumo con circa 43 grammi per i bambini dai 4 ai 6 mesi e ben 158 grammi dai 12 ai 18 mesi.

La British Dental Health Foundation ha espresso serie preoccupazioni per la situazione e afferma che il problema non è la quantità di zucchero ingerita, ma l'alta frequenza di consumo di bibite gassate e fortemente zuccherate. Infatti, spiega, anche per i succhi di frutta che possono sembrare una buona scelta, non si deve dimenticare che spesso sono ad alto carico di zuccheri aggiunti e acidi che danneggiano fortemente la salute dentale.

In Italia, il Decreto Salute – accolto con entusiasmo per l'innalzamento della soglia minima del succo naturale dal 12 per cento al 20 per cento – rappresenta uno strumento notevole per regolare l'immissione sul mercato di queste tipologie di bevande che rischiano, attraverso diciture di fatto ingannevoli o fuorvianti per il consumatore sul contenuto di frutta, di contribuire a danneggiare la salute soprattutto dei bambini. Attualmente però resta ancora da definire l'entrata in vigore effettiva della nuova normativa.

Secondo i dati Coldiretti, con l'attuazione del Decreto si potrebbe aumentare il consumo di ben 200 milioni di kg di arance all'anno da parte dei 23 milioni di italiani che consumano bibite gassate, con un miglioramento della qualità dell'alimentazione. Consumare più frutta significa

Commissione europea, del 7 per cento dei costi sanitari dell'Unione europea.