

## Ricerca giapponese: le bibite zuccherate aumentano il rischio ictus

Troppe bevande zuccherate aumentano il rischio di ictus. A sostenerlo è un nuovo studio condotto da un gruppo di scienziati provenienti dalle Università di Osaka (Giappone) e di Menia (Egitto). La ricerca, recentemente pubblicata dall'American Journal of Clinical Nutrition, ha dimostrato che un consumo eccessivo di bibite zuccherate provoca un aumento fino all'83% delle probabilità di rimanere vittima di ictus. Non solo: ad essere in pericolo sarebbero più le donne che gli uomini.

Per giungere a queste conclusioni sono stati monitorate le abitudini alimentari di 39.786 giapponesi – uomini e donne con un età compresa tra i 40 e i 59 anni – per ben 18 anni (dal 1990 al 2008). Durante l'intero periodo si sono registrati 453 casi di ischemia cardiaca e 1.992 casi di ictus, di cui 859 di tipo emorragico e 1.047 di tipo ischemico.

Al termine dello studio, l'analisi dei dati raccolti ha permesso ai ricercatori di stabilire che le donne che dichiaravano di bere un "soft drink" al giorno avevano il 21% di probabilità in più di incorrere in ictus generico, percentuale che aumentava fino all'83%.

Per quanto concerne il rischio di ictus ischemico. Per quanto riguarda gli uomini invece, la percentuale di rischio aumentava ma in maniera decisamente meno significativa. L'ictus, comunque, non è l'unico problema associato al consumo delle bevande zuccherate. Studi precedenti hanno mostrato come l'assunzione di bibite analcoliche sia associata a gravi patologie, come obesità, diabete e malattie cardiovascolari.