

ALIMENTAZIONE RAGIONATA

E COMPONENTI NUTRITIVI

Quanti zuccheri per rimanere in salute?

* *Iacopo Bertini*

Quanti e quali zuccheri possiamo assumere ogni giorno senza ripercussioni negative per la salute: se ne parla molto, cerchiamo di fare chiarezza.

È un tema molto dibattuto nella scienza della nutrizione umana: qual è il quantitativo massimo di zuccheri semplici che possiamo assumere ogni giorno senza avere conseguenze negative per la nostra salute? E il tipo di alimenti tramite i quali assumiamo questi zuccheri può fare la differenza?

Recentemente è stato pubblicato un lavoro importante (in termini tecnici, una *umbrella review*; in parole semplici, uno studio che ha valutato tutti i lavori riassuntivi sul tema) sul rapporto tra gli zuccheri assunti con la dieta e la salute. Che esagerare col consumo di zuccheri semplici non sia un'abitudine salutare è fatto già noto; tuttavia questo nuovo lavoro ha il merito di aver fatto una sintesi di tutti gli studi disponibili sull'argomento, cercando di quantificare la dose ammissibile che è possibile ingerire giornalmente: i ricercatori cinesi hanno identificato ben 73 metanalisi sull'argomento (67 di studi osservazionali e 6 di studi randomizzati controllati), arrivando a definire il livello di rischio per ciascuna patologia.

I risultati dello studio

L'analisi complessiva dei dati mette in evidenza come il consumo di zuccheri, se eccessivo, si associ a numerose conseguenze sfavorevoli.

Metabolismo e sistema endocrino

Assumere troppi zuccheri semplici porta a un aumento del peso corporeo, a livelli alterati di colesterolo HDL e LDL, iperuricemia e gotta, accumulo di grassi nel fegato e nei muscoli, sindrome metabolica, diabete e obesità.

Patologie cardiovascolari

Complessivamente, emerge un'associazione con coronaropatia, mortalità cardiovascolare, ipertensione, infarto del miocardio e ictus.

Tumori

Un elevato consumo di zuccheri si lega a un significativo aumento del rischio di insorgenza e mortalità per cancro in generale e, nello specifico, a un aumentato rischio di carcinoma epatocellulare, tumore della mammella, della prostata e del pancreas. Su questo punto, però, le conclusioni degli studi al momento sono meno "forti" rispetto a quelle, ad esempio, che si hanno per le patologie cardiovascolari.

Altre patologie

Gli effetti dannosi di un eccessivo consumo di zuccheri semplici comprendono, probabilmente – seppur siano necessari ulteriori studi – anche asma infantile, disturbi neu-

Foto di S.Galeotti

La letteratura sulla composizione bromatologica, sulle proprietà e sui diversi effetti fisiologici e metabolici del consumo di miele rispetto ad altri tipi di dolcificanti è abbondante

ropsichiatrici (disturbo da deficit di attenzione e iperattività, depressione), problemi di densità ossea, carie ed erosione dentale.

Complessivamente, da questo studio risulta evidente che introdurre con la dieta elevate quantità di zuccheri abbia effetti sfavorevoli, in particolare per quanto riguarda le malattie cardiometaboliche.

Metodologia e qualità degli studi

È necessario dire, comunque, che il livello qualitativo di tutti gli studi considerati non è molto elevato, in molti casi basso. In linea generale, ci sono sicuramente dei legami più probabili, in pratica un rapporto più “sicuro”, tra un elevato consumo di zuccheri (da bevande zuccherate) con la dieta e cambiamenti nel peso corporeo, accumulo di grasso ectopico (zuccheri aggiunti in generale), obesità infantile (bevande zuccherate), coronaropatia (bevande zuccherate) e depressione (bevande zuccherate) rispetto ad altri esiti (tumori e altro). In particolare, per le patologie tumorali saranno necessari ulteriori ricerche di approfondimento. In generale, poi, gli studi pubblicati sul tema sono molto eterogenei tra loro, nel senso che l'estrema variabilità delle condizioni di partenza (tipo di protocollo sperimentale utilizzato e delle misurazioni effettuate, campione di soggetti studiato, come sono stati definiti e classificati i diversi tipi di zuccheri dietetici in ciascuno studio) ha portato, a volte, a conclusioni discordanti.

Bevande zuccherate

Una conclusione sicuramente ben assodata, che è motivo di preoccupazione per la salute pubblica, soprattutto quella dei più giovani, è la sempre crescente popolarità delle bevande zuccherate (sode, bibite, succhi di frutta, sport ed energy drink): queste infatti rappresentano la principale fonte di zuccheri aggiunti e possono contribuire in maniera sostanziale alla quantità totale di calorie ingerite. Diverse organizzazioni nazionali e internazionali, inclusa l'Organizzazione Mondiale della Sanità, hanno già raccomandato di ridurre il consumo di zuccheri liberi o zuccheri aggiunti a meno del 10% dell'apporto energetico giornaliero (WHO, 2015). In pratica, per una dieta di 2000 kcal, massimo 200 kcal (quindi 50 g di zuccheri ovvero circa 12 cucchiaini da tè) dovrebbero provenire da zuccheri semplici aggiunti: quindi, lo zucchero che aggiungiamo al caffè, caramelle e dolciumi vari, in pratica tutti gli zuccheri che consumiamo in maniera “voluttuaria”. Se consideriamo che una lattina di una bevanda gassata contiene circa 35 g di zuccheri, è evidente come si faccia presto ad arrivare al quantitativo massimo consigliato.

A questo proposito, è bene dire che cercare di risolvere il problema del consumo eccessivo di zuccheri sostituendoli

con bevande “zero” o con caramelle o altri prodotti cosiddetti “senza zuccheri”, come molti fanno, probabilmente non è una buona soluzione. In questi prodotti, infatti, vengono impiegati edulcoranti, sia sintetici sia di derivazione naturale, che si sospetta fortemente possano avere effetti negativi per la salute. Per chi fosse interessato, ne abbiamo parlato recentemente (Natural 1, aprile 2023).

Zuccheri della frutta: sì o no?

La frutta è un alimento vegetale che viene inserito in tutte le linee guida per una dieta sana. Come è noto, il suo sapore dolce è dovuto a un tipo di zucchero presente, il fruttosio. La frutta contiene anche glucosio, ma in quantità inferiore. Il fruttosio forma, unito al glucosio, lo zucchero bianco (“da tavola”) ed è il costituente degli sciroppi di mais, utilizzati comunemente nella preparazione di alimenti trasformati, salse e condimenti, dolci e bibite zuccherate. Il problema nasce qui: lo accennammo già in un numero di alcuni anni fa (Natural 1, settembre 2015). Numerosi studi (Stahope, 2016) associano l'aumento del consumo di questi prodotti alla maggiore incidenza di malattie metaboliche, come obesità, diabete, steatosi epatica e lipidi nel sangue. Il fruttosio si trasforma facilmente in grasso nel fegato. In questo senso, il fruttosio, se assunto in eccesso, ha un potenziale maggiore di alterare il metabolismo e facilitare la comparsa di malattie metaboliche rispetto ad altri zuccheri. Ma allora queste patologie si manifestano anche con il consumo di fruttosio dalla frutta? No, perché in questo caso non ingeriamo il fruttosio tal quale, ma invece incorporato nel suo “imballaggio” naturale (il frutto stesso), insieme ad altre componenti salutistiche, come fibre, minerali, vitamine ecc. Durante la masticazione i vari componenti, compresa la fibra abbondante, si mescolano, facendo sì che il fruttosio presente nel frutto venga assorbito lentamente dal nostro organismo, che ha la possibilità di “gestirlo” al meglio, oltre al fatto che le cellule intestinali ne consumano e ne assorbono una parte. Alla fine di questa fase, quindi, pochissimo fruttosio raggiunge il fegato attraverso il sangue, dove viene trasformato in grasso.

Al contrario, quando assumiamo una grande quantità di fruttosio aggiunto a un dolce o, soprattutto, in forma liquida in una bevanda zuccherata, la situazione è diversa (Jang *et al.*, 2018). Il nostro intestino riceve una quantità eccessiva, e concentrata, di fruttosio, disciolto in acqua, che viene rapidamente assorbito dalle cellule intestinali; queste non riescono a gestirlo in maniera adeguata, così che il fruttosio raggiunge il fegato, dove viene trasformato in grasso. Chiaramente, se questo accade occasionalmente la salute non ne risente più di tanto. Ma se consumiamo questi alimenti in modo regolare ed eccessivo, alla lunga possono nascere problemi di salute.

E il miele?

Spesso il miele viene considerato, sia in questo tipo di studi sia nella cultura medica generale, un alimento sostanzialmente equivalente agli zuccheri semplici. Gli zuccheri che si trovano invece nella frutta intera, nei vegetali in generale e nel latte non vengono considerati (giustamente) zuccheri "liberi", perché appunto assunti in un alimento "integro". È opinione di chi scrive che continuare a considerare il miele al pari di altri dolcificanti (zucchero bianco, sciroppi di fruttosio/glucosio ecc.), classificandolo nella categoria degli zuccheri aggiunti, sia profondamente sbagliato. La letteratura sulla composizione bromatologica (Wang *et al.*, 2023), sulle proprietà salutistiche (Cárdenas-Escudero *et al.*, 2023) e, in generale, sui diversi effetti fisiologici e metabolici (Bertini *et al.*, 2011) del consumo di miele rispetto ad altri tipi di dolcificanti è ormai abbondante.

Conclusioni

Questo importante studio di revisione della letteratura scientifica consiglia, in linea con le più importanti organizzazioni dedicate alla salute pubblica (Organizzazione Mondiale della Sanità, *World Cancer Research Fund*, *American Institute for Cancer Research*), di ridurre il consumo di zuccheri liberi o zuccheri aggiunti a meno di 25 grammi (all'incirca 6 cucchiaini da tè) al giorno e di limitare il consumo di bevande zuccherate a meno di una lattina (circa 200-355 ml) alla settimana.

Iacopo Bertini

**PhD, Biologo Nutrizionista
Vicepresidente AINut**

Bibliografia

- Bertini I, Giampietro M, Lugli A. *Alimenti ed erbe per la salute e il benessere*. Il Pensiero Scientifico Editore, 2011.
- Cárdenas-Escudero J, Mármol-Rojas C, Escribano Pintor S, *et al.* *Honey polyphenols: regulators of human microbiota and health*. *Food Funct.* 2023 Jan 23;14(2):602-620.
- Huang Y, Chen Z, Chen B, *et al.* *Dietary sugar consumption and health: umbrella review*. *BMJ.* 2023 Apr 5;381:e071609.
- Jang C, Hui S, Lu W, *et al.* *The Small Intestine Converts Dietary Fructose into Glucose and Organic Acids*. *Cell Metab.* 2018 Feb 6;27(2):351-361.e3.
- Stanhope KL. *Sugar consumption, metabolic disease and obesity: The state of the controversy*. *Crit Rev Clin Lab Sci.* 2016;53(1):52-67.
- Wang H, Li L, Lin X, *et al.* *Composition, functional properties and safety of honey: a review*. *J Sci Food Agric.* 2023 May 20.
- World Health Organization. *Guideline: Sugars Intake for Adults and Children*. World Health Organization, 2015.



BENESSEREMORINGA PER UN NATURALE RILASSAMENTO



MORIDRIM

Moridrim è un integratore alimentare a base di **Moringa**, **Valeriana**, **Melissa**, **Biancospino** e con **Teanina**. La **Valeriana** contribuisce al rilassamento (sonno; in caso di stress). Il **Biancospino** e la **Melissa** favoriscono il rilassamento e il benessere mentale, in aggiunta la **Melissa** è utile per il normale tono dell'umore.



www.benesseremoringa.com



DISPONIBILE
presso le FARMACIE
oppure ON LINE su:
www.benesseremoringa.com