

Le patologie

Malattie croniche e aterosclerosi Ecco i rischi per chi ne abusa

In Italia si consuma troppo zucchero. Secondo gli ultimi dati dell'Osservatorio epidemiologico cardiovascolare dell'Istituto superiore di sanità, gli italiani assumono più del 20% del fabbisogno calorico giornaliero da zuccheri: il doppio di quanto raccomandato. Il surplus non viene metabolizzato a scopo energetico, ma immagazzinato sotto forma di grasso, aumentando il rischio di sovrappeso e obesità. Per questo lo zucchero "fa male" e si correla all'insorgenza di malattie croniche.

«Nel caso del diabete il suo ruolo è indiretto perché la comparsa della patologia è legata all'aumento di peso e in una persona sana l'eccesso di alimenti dolci predispone a questo fattore di rischio», spiega Francesco Purrello, presidente della Società Italiana di Diabetologia. Secondo uno studio presentato all'ultimo Congresso europeo sul diabete, l'obesità è il più pericoloso dei fattori di rischio perché aumenta di ben sei volte la probabilità di ammalarsi di diabete di tipo 2. «Per i prediabetici, invece, il consumo eccessivo di zuccheri può essere la goccia che fa traboccare il vaso: non solo perché aumenta il rischio di sovrappeso, ma

che chi assume più del 15% delle calorie da zuccheri aggiunti ha un più alto rischio di disturbi al cuore. Ancora una volta il ruolo dello zucchero è indiretto, perché, ci spiega Monica Girolì, nutrizionista del Centro Cardiologico Monzino IRCCS di Milano, «incrementando il rischio di obesità e diabete, aumenta anche quello di patologie cardiovascolari».

E nelle donne questi fattori di rischio hanno un effetto particolarmente marcato. Inoltre, nelle persone predisposte, un eccessivo consumo di zucchero può alzare i trigliceridi e l'ipertrigliceridemia, soprattutto se accompagnata a ipercolesterolemia e bassi livelli di colesterolo buono, può aumentare il rischio di placche aterosclerotiche e malattie cardiovascolari». L'obesità è un fattore di rischio anche per lo sviluppo di alcuni tipi di cancro, ma sulla correlazione diretta tra consumo di zuccheri e tumori, riporta l'Associazione Italiana per la Ricerca contro il Cancro, non ci sono ancora risultati convincenti. L'unica eccezione riguarda il tumore al seno. — **g.m.r.**

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Disturbi al cuore se si assume più del 15% delle calorie dagli "aggiunti"

anche quello di picchi glicemici, che non fanno bene alla salute».

Ci sono poi le malattie cardiovascolari: uno studio condotto dai Centers for Disease Control and Prevention americani, ha rilevato



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.