

ZUCCHERO E DOLCIFICANTI

Posted on giugno 16, 2014 by Redazione



(a cura del Dr. Filippo Ongaro)

La ricerca scientifica nell'ambito della prevenzione e dell'antiaging ci fornisce sempre più indicazioni sul ruolo fondamentale che hanno la nutrizione, l'uso di integratori alimentari, l'esercizio fisico e le tecniche di rilassamento nel mantenerci sani e in forma. Uno degli aspetti per troppo tempo trascurati nella pratica clinica è il ruolo di una glicemia ottimale nel mantenere la salute e rallentare l'invecchiamento. Molti studi hanno confermato che più si lascia la glicemia salire, anche se al di sotto dei limiti massimi oltre i quali si parla di diabete, più aumenta il rischio di sviluppare il diabete stesso e una lunga serie di malattie tra cui infarto, ictus, insufficienza renale e cancro. Uno studio recente per esempio ha messo in evidenza come il consumo di una sola bibita zuccherata al giorno aumenti del 18-22% il rischio di sviluppare un diabete tipo II (**Romaguera D et al. Consumption of sweet beverages and type II diabetes incidence in European adults: results from the EPIC-Interact. Diabetologia. 2013 Jul; 56(7):1520-30**). È importante ricordare che il problema non è solo legato allo zucchero ma anche ad un'ingestione eccessiva di cereali raffinati che causano continui sbalzi della glicemia pressoché identici a quelli provocati dagli zuccheri semplici. Diversa è l'azione dei cereali integrali che essendo ricchi di fibra sono in grado di apportare energia senza incidere negativamente sulla glicemia e sulla produzione di insulina. Per una valutazione completa dell'assetto glicemico non è sufficiente dosare lo zucchero nel sangue ma è necessario aggiungere il dosaggio dell'insulina (che potrebbe essere elevata anche in presenza di una glicemia normale) e dell'emoglobina glicata, un parametro che indica la media dei valori glicemici negli ultimi tre mesi.

Un altro effetto negativo dell'assunzione di zuccheri è legato all'azione sui circuiti della fame e sull'incentivazione dell'appetito. Quando gli ormoni che regolano l'appetito sono sbilanciati è molto difficile perdere peso. Alcuni studi indicano che un alimento spesso trascurato come i fagioli (in particolare la varietà Borlotto), ha un effetto importante nel ridurre la fame e aumentare la

sensazione di pienezza causando un aumento di grelina, un ormone che riduce l'appetito e favorisce la perdita di peso (**Spadafranca A et al. Phaseolus vulgaris extract affects glycometabolic and appetite control in healthy human subjects. Br J Nutr 2013 May; 109(10):1789-95).**

La fibra contenuta nei legumi per altro rallenta l'assorbimento di zuccheri e grassi contribuendo anche a stabilizzare la glicemia. I fagioli sono in grado di inibire l'alfa amilasi, un enzima fondamentale per l'assimilazione dei carboidrati. L'incidenza di malattie inizia ad aumentare quando la glicemia supera gli 85mg/dl, un valore ben lontano dalla soglia superiore ora in genere posizionata attorno ai 100mg/dl. Uno studio su oltre 11.000 persone ha indicato che quasi l'85% dei soggetti aveva una glicemia superiore agli 85mg/dl (**Kao M et al Fasting plasma glucose and incidence of diabetes-implication for the threshold for impaired fasting glucose: results from the population-based Omiya MA cohort study. J Atheroscler Thromb 2009 16(6):857-61).** Inoltre come accennato in precedenza molte persone potrebbero avere una glicemia sufficientemente bassa ma a scapito di valori molto alti di insulina, anche essi legati ad un aumentato rischio di malattia.

Un altro legame forte è quello tra glicemia e rischio di sviluppare un tumore, in particolare il tumore del seno. Uno studio italiano di qualche anno fa è molto indicativo in questo senso. 10.786 donne tra i 35 e i 69 anni sono state reclutate e seguite per 5.5 anni ed è stato visto che nelle donne in età fertile, ad una glicemia superiore agli 84mg/dl, era associato un rischio aumentato del 150% di sviluppare un tumore mammario (**Muti P et al. Fasting glucose is a risk factor for breast cancer: A Prospective study. Cancer Epidemiology Biomarkers Prev. 2002;11(11):1361-8).**

Questo è un dato particolarmente allarmante se si considera che una glicemia di 84mg/dl è ben al di sotto del limite superiore della norma. Altri studi hanno confermato questa ipotesi (**Mink PJ et al. Serum insulin and glucose levels and breast cancer incidence: The Atherosclerosis Risk in Communities Study. Am J Epidemiol. 2002;156(4):349-52; Sieri S, et al. Prospective study on the role of glucose metabolism in breast cancer occurrence. Int J Cancer. 2011;130(4):921-9.)**

Altre ricerche sottolineano come esista una legame tra glicemia e rischio tumorale in generale e non solo relativo al tumore del seno (**Stattin P et al. Prospective Study of Hyperglycemia and Cancer Risk. Diabetes Care. 2007;30(3):561-7).** L'associazione tra iperglicemia e cancro in uomini e donne, indipendentemente dall'obesità, è legata da un lato al fatto che le cellule tumorali crescono utilizzando zucchero come metabolita principale e dall'altro al fatto che l'iperglicemia rappresenta un segnale di abbondanza metabolica che stimola la replicazione cellulare. Questo giustificherebbe l'azione di prevenzione oncologica apportata dall'uso di metformina (**Aldea M et al Repositioning metformin in cancer: genetics, drug targets, and new ways of delivery. Tumour Biol. 2014 Feb 7. [Epub ahead of print]).**

Cosa fare dunque di fronte a queste evidenze? In primo luogo dobbiamo accettare che lo zucchero non fa affatto bene, che non serve né al cervello né ai muscoli e che le carie che può causare sono il

minore dei problemi. I motivi per non assumerlo sono ben altri. Dobbiamo evitare di usare lo zucchero nelle bevande come il caffè e il tè. E' necessario ridurre il consumo di altre bevande dolci, quelle gassate ma anche i succhi di frutta, in particolare quelli con zucchero aggiunto. Non sono una buona alternativa nemmeno altre forme di zucchero e i dolcificanti se non la stevia e lo xilitolo che sembrano non avere effetti negativi. Dobbiamo poi ridurre dolci, caramelle, merende, biscotti e anche ridimensionare l'uso di cereali raffinati preferendo le versioni integrali di riso, pasta e pane che, essendo ricchi di fibra, hanno un impatto molto minore sulla glicemia. Tenere sotto controllo la glicemia è poi un ulteriore motivo per fare attività fisica regolarmente sia di tipo aerobico che muscolare. In questo modo si stimoleranno i recettori cellulari ad assorbire il glucosio e ad utilizzarlo a scopo energetico. Ma proprio associata all'esercizio fisico c'è anche una buona notizia: se volete mantenere qualcosa di dolce nella vostra alimentazione tenetelo come premio post allenamento magari da abbinare ad uno snack proteico. Il temporaneo aumento della glicemia in questo caso è utile perché l'insulina che verrà prodotta dal pancreas contribuisce a far penetrare le proteine nei muscoli e a farli crescere!