4 gennaio 2017 9:55

Bevande dietetiche. Non sono necessariamente utili per la diminuzione del peso...

di Redazione



Bevande dietetiche zuccherate artificialmente non presentano differenze per influire sull'aumento di peso e non devono essere considerate piu' sane rispetto alle loro omologhe zuccherate. Cosi' un team di esperti.
La ricerca rileva che non c'è nulla a sostegno del fatto che le versioni senza zucchero di bevande analcoliche popolari possano aiutare a combattere obesità e malattie correlate, come il diabete di tipo 2.
Alcuni studi sponsorizzati dall'industria riportano invece delle correlazioni tra la perdita di peso e le bevande dietetiche.
E' stato evidenziato che bevande dietetiche, dolcificate artificialmente (ASB), potrebbero portare le persone a consumare più calorie stimolando le papille gustative del dolce.
Questo nuovo studio ha dimostrato che le prove relative alla salubrità delle ASB era inconcludente e in contrasto con altri studi clinici randomizzati (randomized controlled trial, RCT: studi che permettono di valutare l'efficacia di uno specifico trattamento in una determinata popolazione).
Il professore e ricercatore Christopher Millet, dell'Imperial College della London School of Public Health. dice: "Una percezione comune, che può essere influenzata dal marketing del settore, è che siccome le bevande dietetiche non hanno zucchero, devono essere più sane e aiutare nella perdita di peso quando vengono utilizzate in sostituzione delle altre bevande con zucchero. Tuttavia, non abbiamo trovato nessuna prova concreta a sostegno di questa tesi".
E' stato anche detto che la produzione di bevande dietetiche ha "conseguenze negative" per l'ambiente. Per produrre un bottiglia di mezzo litro di una bibita frizzante, sono necessari fino a 300 litri di acqua.
I ricercatori hanno sottolineato che le ricerche sponsorizzate da aziende di generi alimentari o di bevande, rispetto a quelle non sponsorizzate, è più probabile che non trovino nessuna prova di legami con il consumo di bevande zuccherate e l'obesità. La ricerca sponsorizzata dalle industrie di ASB ha "più probabilità di riportare risultati favorevoli sugli effetti dell'ASB sul controllo del peso".
E' noto che in molti casi i ricercatori non sono riusciti a far conoscere i conflitti di interesse sui legami con l'industria alimentare.
La co-autrice dello studio, dr Maria Carolina Borges, della Federal Univesity of Pelotas in Brasile, dice: "La mancanza di prove concrete sugli effetti sulla salute delle ASB, e la potenziale influenza di pregiudizi dovuti a studi sponsorizzati, dovrebbe essere presa sul serio quando si parla di ASB, che sono alternative adeguate alle SSB (bevande zuccherate)".
La famosa nutrizionista britannica Susan Jebb, professoressa alla Oxford University, dice che nonostante l'evidenza, non vi e' alcuna ragione di credere che la sostituzione di bevande zuccherate con alternative dolcificate artificialmente abbia fatto qualche danno. E continua: "Per le persone che cercano di gestire il proprio peso, l'acqua del rubinetto è senza dubbio la migliore bevanda da scegliere, per la salute e l'ambiente, ma per molte persone che sono abituate a bere bevande zuccherate, questo cambiamento sarà troppo difficile da fare. Le bevande dolcificate artificialmente sono un passo nella giusta direzione per tagliare le calorie".
Il dietologo Tom Sanders, professore al King's College London, e' anche lui critico verso la ricerca, definendola "una parte di opinione piuttosto che una revisione sistematica delle prove". E aggiunge: "La conclusione che riduce il problema a bevande con zucchero o senza zucchero, non dovrebbe essere promossa o considerata come parte di una dieta sana, perche' sembra ingiustificata e probabilmente aggiunge confusione nell'opinione pubblica in merito".

Il dr Alison Tedstone, capo-nutrizionista al Public Health England, dice: “La nostra vasta analisi delle prove ha dimostrato che l’uso alternativo di bevande con basso o senza zucchero, in qualche modo contribuisce all'apporto calorico e al peso. Questo e’ particolarmente importante per i giovani, visto che consumano tre volte le quantità raccomandate, per lo più di bevande analcoliche. Tuttavia, il mantenimento di un peso sano richiede più di un semplice scambio di un prodotto con un altro. Le calorie consumate dovrebbero corrispondere a quelle utilizzate, e questo significa che fare attenzione all'intera dieta è molto importante."

(articolo di Press Association, pubblicato sul quotidiano The Independent del 04/01/2017)