



Università Politecnica delle Marche
Dipartimento Scienze della Vita e dell'Ambiente
CdL Scienze Biologiche

BEVANDE ZUCCHERATE E SALUTE CARDIOMETABOLICA

SUGAR-SWEETENED BEVERAGES AND CARDIOMETABOLIC HEALTH

Supervisore: Prof. Tiziana Bacchetti

Studente: Michele Cerioni

11/10/2019

ABSTRACT

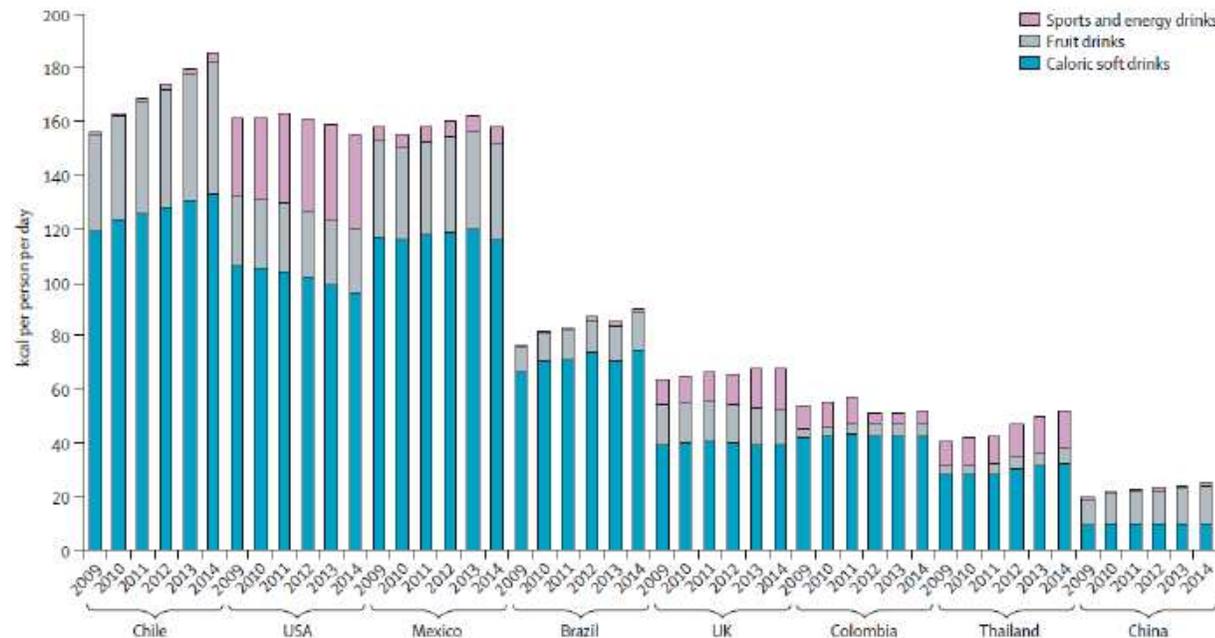
Le bevande zuccherate (bevande con aggiunta di saccarosio, glucosio o sciroppo di mais ad alto contenuto di fruttosio) hanno un scarso valore nutrizionale e un buon numero di prove scientifiche ha mostrato il collegamento tra la loro assunzione e l'aumento di peso, il rischio di sviluppare il diabete di tipo 2, malattie cardiovascolari.

La Sindrome Metabolica rappresenta un insieme di fattori di rischio che precedono l'insorgere del diabete di tipo 2 e di malattie cardiovascolari; ad ogni modo le prove scientifiche che collegano le bevande zuccherate con lo sviluppo della sindrome metabolica non sono ancora del tutto certe. Questa analisi fornisce un aggiornamento sulle prove scientifiche che collegano bevande zuccherate a problemi cardio metabolici. Risultati ottenuti da studi prospettici di coorti mostrano una forte associazione positiva, indipendente dall'adiposità. Infine sono proposte bevande alternative (come tè e caffè e bevande con dolcificanti artificiali) e espresse considerazioni politiche ed economiche per cercare di limitare il consumo di bevande zuccherate.

BEVANDE ZUCCHERATE E SINDROME METABOLICA:DEFINIZIONI

Consumo di bevande zuccherate e relativi studi

- **Bevande zuccherate** : tutte quelle bevande in cui sono presenti grandi quantitativi di zucchero aggiunto (come saccarosio o sciroppo di mais ad alto contenuto di fruttosio).Sono considerate cibo spazzatura.
- Definizione di **Sindrome Metabolica**: fattori di rischio. E' stato stimato che il 23% degli adulti negli USA (circa 50 milioni) hanno la Sindrome Metabolica.



Consumo giornaliero in kcal per persona di bevande zuccherate

BEVANDE ZUCCHERATE E AUMENTO DI PESO E OBESITA'

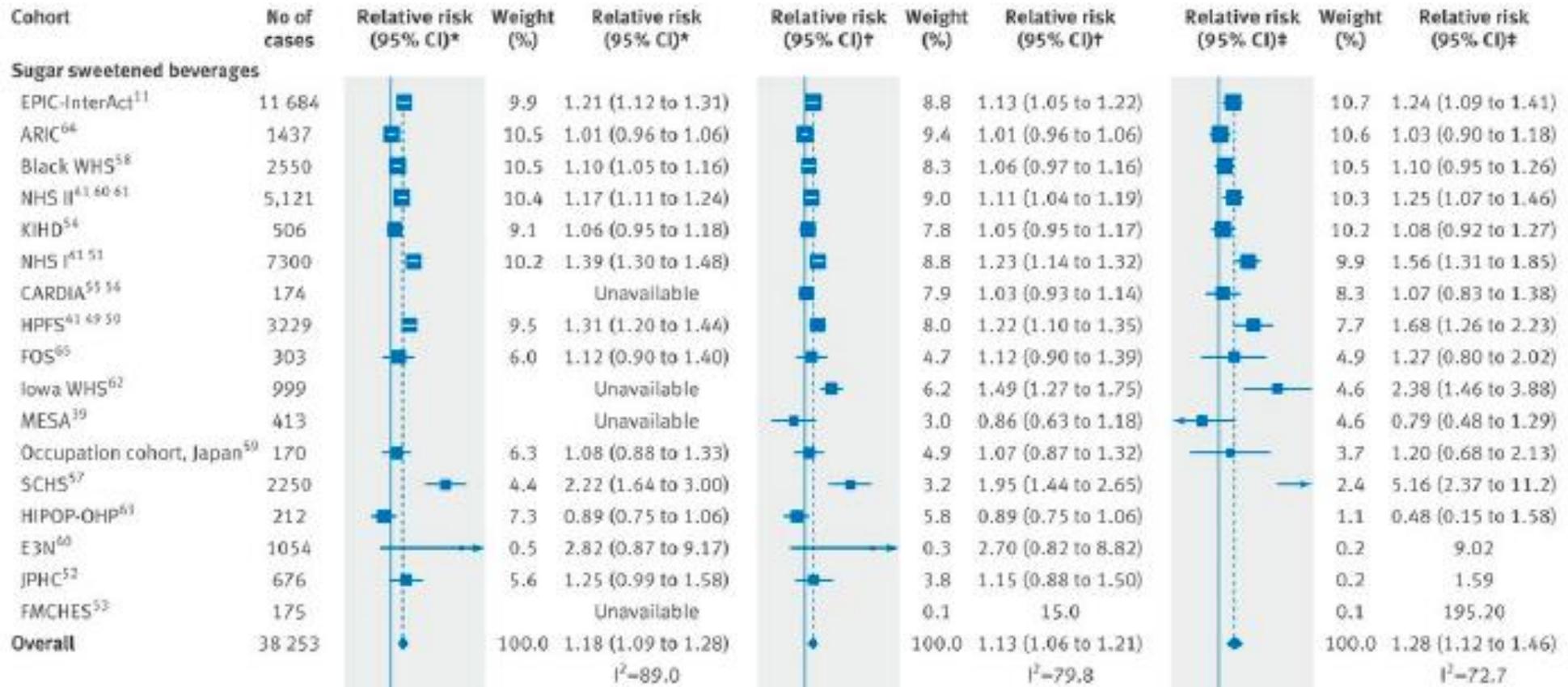
Sindrome metabolica e fattori di rischio

- Una porzione giornaliera di bevande zuccherate è associata con un aumento di peso pari a 0,12kg durante un anno.
- Più porzioni di bibite zuccherate al giorno hanno effetti sull'indice di massa corporea (BMI) e rischio di obesità doppio.
- I cambiamenti nel peso sono dovuti ad effetti delle calorie aggiunte
- Persone con una predisposizione genetica all'obesità più esposti agli effetti deleteri delle bibite zuccherate sul BMI.

- Pochi studi: difficoltà nella valutazione dei risultati
- Studi su fattori di rischio individuali :colesterolo LDL, alti trigliceridi, glicemia alta, diabete di tipo 2, malattie cardiovascolari, ipertensione, iperuricemia, citochine infiammatorie

BEVANDE ZUCCHERATE E DIABETE

- Una dose al giorno di bibite zuccherate è associata con un rischio maggiore del 18% di diabete di tipo 2.
- Associazioni positive deboli sono state inoltre notate per succhi e bevande zuccherate artificialmente.

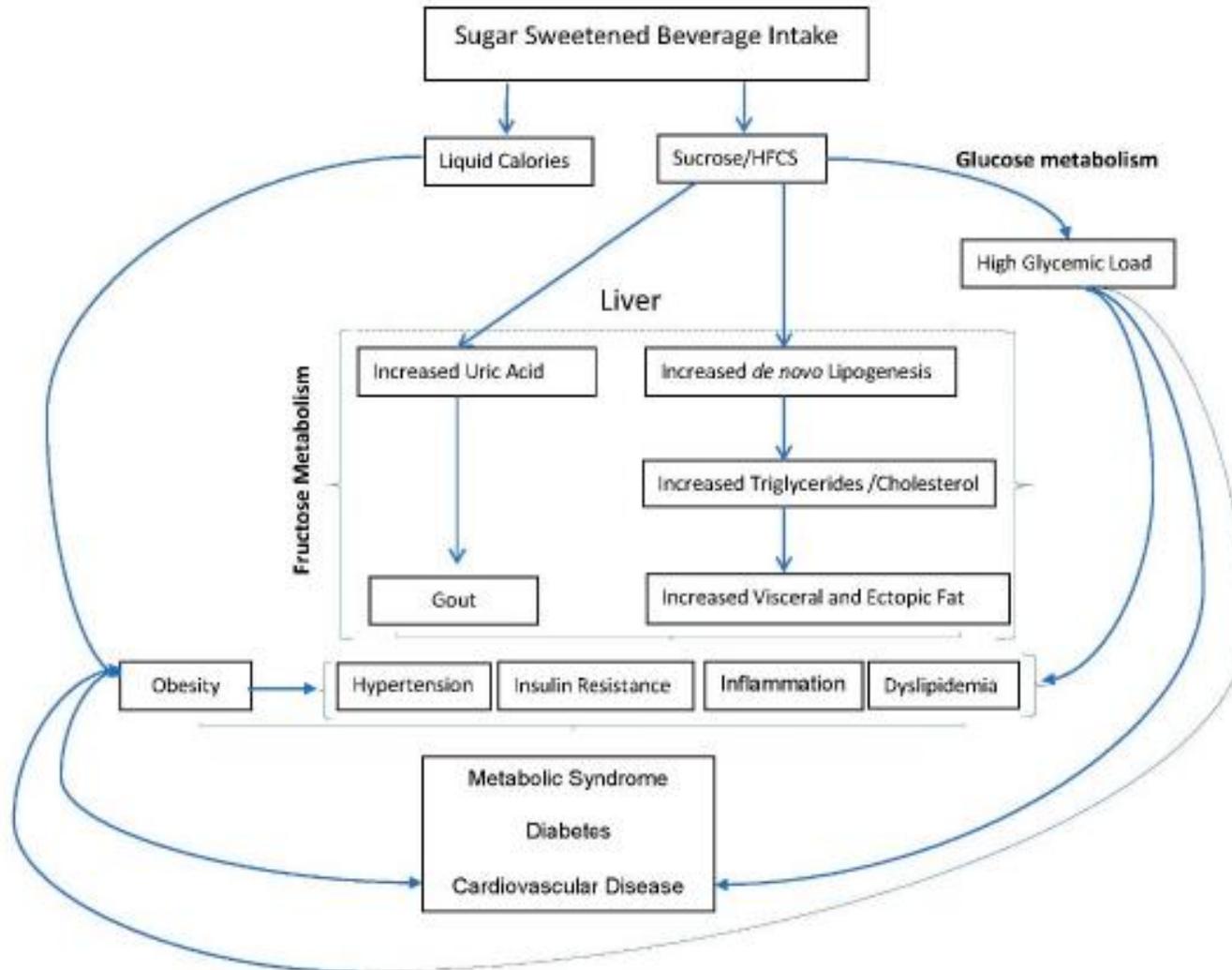


Associazione tra bevande zuccherate e incidenza del diabete di tipo 2

BEVANDE ZUCCHERATE E MALATTIE CARDIOVASCOLARI

- Alcuni studi hanno mostrato un collegamento tra il consumo di bevande zuccherate e rischio di mortalità per malattie cardiovascolari.
- Una dose al giorno di bevande zuccherate è associata con un rischio del 13% maggiore di ictus e del 22% di infarto miocardico.
- Chi beve 2 o più bibite zuccherate al giorno ha un rischio aumentato del 31% di morte per malattie cardiovascolari.
- Risultati diversi in base al sesso
- Ruolo di mediazione dell'indice di massa corporea(BMI) e dell'apporto energetico

MECCANISMI BIOLOGICI



BEVANDE ALTERNATIVE

- Molte bevande proposte come sostituto: acqua, succhi 100% frutta, caffè, tè, bevande con dolcificanti artificiali.
- Numerosi studi hanno mostrato che il regolare consumo di caffè (decaffeinato o normale) e tè possono avere effetti favorevoli su rischio di sviluppare diabete di tipo 2 .
- La sostituzione di una dose giornaliera di bevande zuccherate con una tazza di caffè è associata ad un rischio minore del 17% di diabete di tipo 2.
- I dolcificanti artificiali altra alternativa ma possibile legame con problemi cardio metabolici

IN CONCLUSIONE CONSIDERAZIONI ECONOMICO/POLITICHE

- L'OMS raccomanda un limite superiore del 10% di tutte le calorie assunte provenienti da zucchero aggiunto.
- Azioni per ridurre l'assunzione di bibite zuccherate: tassazione aumentata, riduzione di disponibilità nelle scuole, restrizioni su pubblicità dirette ai bambini, campagne consapevolezza e etichette sul davanti di bottiglie, lattine o cartoni
- Esempio: in Messico imposta nazionale del 10% inserita nel 2014.



Grazie per l'attenzione!