

Bevande zuccherate e succhi di frutta: buoni per il palato, ma per la salute?

In questo articolo parlerò di uno studio scientifico importante inerente al rapporto tra il consumo di bevande zuccherate e succhi di frutta e lo sviluppo di patologie tumorali. Questo studio è molto recente e per l'importanza che riveste nelle politiche di prevenzione e tutela della salute pubblica ne è stata data notizia anche [sul sito](#) tematico della Regione Emilia-Romagna dedicato alla sicurezza alimentare e alla nutrizione.

Il consumo di bevande zuccherate è aumentato di oltre il 40% dal 1990 al 2016. **Gli effetti negativi** di questi prodotti su cuore e vasi sanguigni sono stati ampiamente studiati e sono oggi ben noti. Queste bevande sono associate a un aumentato rischio di sovrappeso e obesità; una maggiore incidenza di diabete di tipo 2 (indipendentemente dall'adiposità e dalla presenza di sovrappeso); un maggior rischio di ipertensione e decesso per patologie cardiologiche. Nel 2010, il professor Singh e i suoi colleghi [hanno stimato](#) che tra tutti i decessi annuali mondiali per diabete e malattie cardiovascolari, circa 178.000 erano attribuibili al consumo di bevande zuccherate.

Meno noti sono invece gli effetti del consumo di **bevande zuccherate sul rischio di cancro**. Per approfondire la correlazione tra rischio di cancro e consumo di bevande zuccherate (inclusi i succhi di frutta), alcuni ricercatori di epidemiologia dell'Università di Parigi hanno analizzato i dati di oltre 101.000 persone incluse nella coorte di un grande studio epidemiologico, conosciuto come French NutriNet-Santé (2009-2017). La conclusione a cui sono giunti è che bere troppe bibite zuccherate o succhi di frutta nel corso della giornata è rischioso anche dal **punto di vista oncologico**. I risultati del loro studio sono stati pubblicati sulla rivista [British Medical Journal](#).

I risultati dello studio: ridurre il consumo

Bevande zuccherate e succhi di frutta: buoni per il palato, ma per la salute?



Con l'obiettivo di trovare eventuali associazioni tra il consumo di bibite zuccherate e il rischio di ammalarsi di tumore, gli studiosi francesi hanno valutato le risposte dei partecipanti a specifici questionari alimentari che includevano anche domande sul consumo di bevande zuccherate e su bevande addolcite con dolcificanti artificiali. Dall'analisi è emerso che ogni aumento di 100 ml al giorno del consumo di bevande zuccherate si associa a **un incremento del 18%** circa del rischio relativo di sviluppare un tumore. In particolare la possibilità di ammalarsi di **cancro del seno aumenterebbe del 22%**. "L'associazione con il rischio di sviluppare un tumore in generale è confermata anche per il consumo di succhi contenenti 100 per cento frutta, ma non è stata osservata nel caso di bibite contenenti dolcificanti artificiali, forse per via dei dati troppo scarsi" aggiungono i ricercatori. Secondo le ipotesi degli autori, alla base di questo effetto potrebbero esserci **l'aumento di peso** causato dalle bevande zuccherate e il loro elevato indice e carico glicemico, senza dimenticare la presenza di **additivi potenzialmente pericolosi**. "Seppur da confermare in altri studi e in diverse popolazioni, questi dati suggeriscono che la riduzione drastica delle bevande zuccherate potrebbe essere una strategia efficace per la prevenzione dei tumori" concludono Chazelas e colleghi.

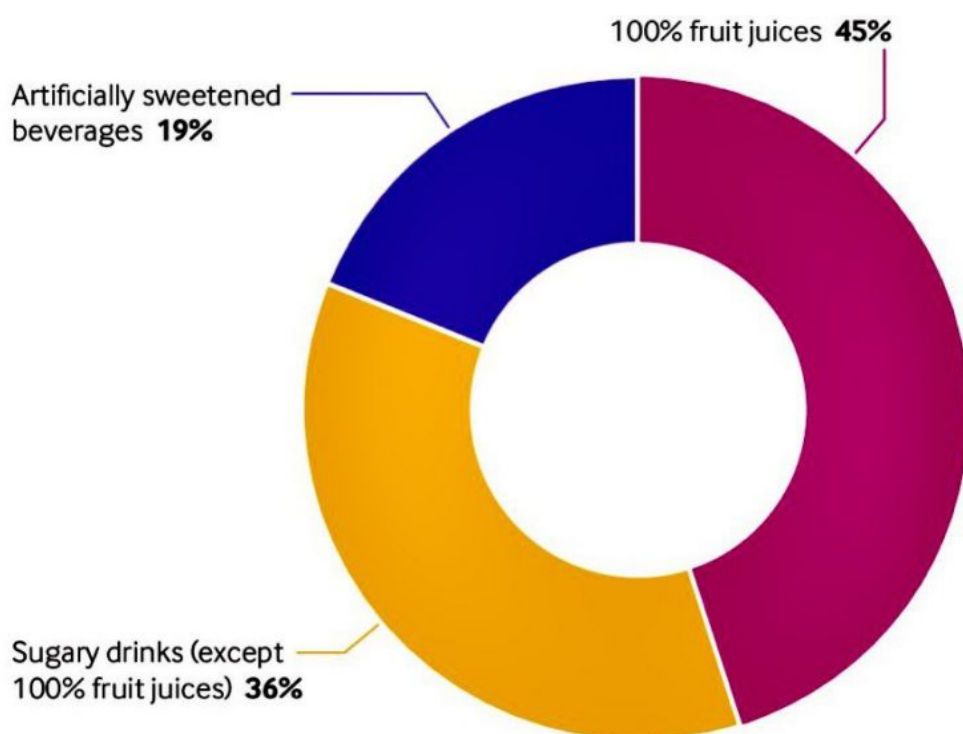
Cos'è il rischio relativo che emerge dagli studi?

Onde evitare letture troppo allarmistiche di questi dati emersi dallo studio, voglio specificare che si parla comunque di **un incremento del 18%** del rischio relativo di sviluppare un tumore. Il rischio relativo va distinto dal rischio assoluto: il rischio assoluto è identico per qualsiasi individuo e su qualsiasi condizione di salute preesistente, al di là del fatto che la persona sia sana o obesa, oppure abbia già patologie cardiologiche, il rischio relativo è un dato che va riferito sempre al rischio di partenza che ogni individuo ha e che varia da persona a persona. Mi spiego meglio: se una persona è obesa, questa condizione comporta già un certo rischio di sviluppare una patologia tumorale dal momento che l'obesità di per sé si associa in moltissimi studi al favorire l'insorgenza dei tumori, proprio perché esiste una condizione di infiammazione e fragilità dell'organismo di partenza e strutturale. Pertanto un aumento del 18% di sviluppare un tumore, come emerso dallo studio dei ricercatori francesi, se riferito a un paziente obeso significa che ipotizzando un rischio di base della persona obesa poniamo del 30%, l'aumento del 18% è riferito a quel 30%, cioè parliamo del 18% di 30 quindi il valore assoluto che risulta è 5,4. Questo individuo, consumando bevande zuccherate regolarmente, aumenta del 5,4% il suo rischio di base (già presente) di contrarre un tumore. Lo stesso dicasi per **individui fumatori o forti bevitori di alcolici** che hanno di base già un elevato rischio di sviluppare tumori. Ma se una persona è sana, non sovrappeso, senza rischi di base particolari per i tumori, poniamo che abbia un rischio di base pari a 0,5% di sviluppo di patologia tumorale, iniziando a bere regolarmente bevande zuccherate il suo rischio relativo del 18% calcolato sullo 0,5 arriva a un aumento netto dello 0,09% di sviluppare tumore. Il suo rischio in termini assoluti è dello 0,09%. Rimane in sostanza un rischio molto basso.

I succhi 100% frutta hanno fatto parte dello studio

Mi preme sottolineare il fatto che in questo studio sono stati studiati anche i succhi 100% frutta, quelli che tante persone ritengono essere più salutari perché il marketing lo fa credere. Si tratta di succhi ai quali non viene aggiunto lo zucchero o l'acqua, ma che ovviamente contengono già di per sé gli **zuccheri della frutta**. La tabella 1 che riporto qui sotto, estratta dallo studio pubblicato su [British Medical Journal](#), mostra quali tipi di bevande sono state incluse nello studio: succhi di frutta al 100% (45%), poi bevande zuccherate diverse dai succhi di frutta al 100% (36%) e bevande dolcificate artificialmente (19%).

Bevande zuccherate e succhi di frutta: buoni per il palato, ma per la salute?



[Tabella 1: prospetto della tipologia di bevande incluse in Nutri-Santè. Fonte: [British Medical Journal](#)]

Conclusioni

In un contesto in cui l'Organizzazione Mondiale della Sanità e molti Stati stanno discutendo l'attuazione di una **tassazione sulle bevande zuccherate**, i risultati di questo studio osservazionale basato su un'ampia coorte prospettica suggeriscono che un maggiore consumo di bevande zuccherate è associato con il **rischio di cancro generale e del cancro al seno** nello specifico. Da notare che anche i succhi di frutta al 100% sono stati associati al rischio di cancro in generale in questo studio. Se questi risultati venissero replicati in ulteriori studi prospettici su larga scala, e dato il grande consumo di bevande zuccherate nei paesi occidentali, queste bevande rappresenterebbero un fattore di rischio modificabile per la prevenzione del cancro, al di là del loro consolidato impatto sulla salute cardiovascolare. Pertanto le politiche pubbliche come la tassazione e le restrizioni alla commercializzazione delle bevande zuccherate, che potrebbero potenzialmente contribuire alla riduzione dell'incidenza del cancro, dovrebbero essere utilizzate con **maggior vigore**

Bevande zuccherate e succhi di frutta: buoni per il palato, ma per la salute?

nonostante l'opposizione costante delle multinazionali dei produttori e delle lobby ad esse associate, presenti nelle istituzioni europee come il Parlamento europeo.

[di Gianpaolo Usai]