

# Quel “light” che fa ingrassare

Spesso le parole sono ingannevoli, possono esprimere significati che alterano la realtà. Chi di noi non ha mai optato per una bibita “light”, illudendosi di non arrecare danno al proprio corpo, gustandosi il nettare proibito senza percepire quel pungente senso di colpa. Pare un vero e proprio controsenso che la parola “light” sia in realtà associata a bibite che non aiutano a ridurre i problemi di peso, ma anzi, possono esserne le promotrici. Secondo una nuova ricerca dell’University of Texas in USA, il consumo di bevande dietetiche può essere controproducente.

Due studi di ricerca, recentemente presentati all’American Diabetes Association’s Scientific Session in San Diego, hanno evidenziato alcune delle problematiche che può causare il costante consumo di bibite light, mettendo in discussione le precedenti ricerche in favore dell’utilizzo di edulcoranti artificiali. Il primo studio ha esaminato la correlazione tra il consumo di bibite dietetiche e la variazione del girovita su 474 persone in nove anni e mezzo, confrontandole con soggetti che non ne bevono. I risultati della ricerca fanno certamente riflettere: il 70% dei consumatori di bibite light ha avuto un aumento della circonferenza addominale maggiore rispetto ai non consumatori. Nel caso di forti consumatori (2 o più bibite al giorno) la crescita del girovita è risultata essere del 500% rispetto a chi non consuma bibite dietetiche.

Il secondo studio ha esaminato la relazione tra l’utilizzo di aspartame e di glucosio nei topi da laboratorio. Si è scoperto che dopo tre mesi, le cavie che hanno assunto aspartame avevano livelli molto alti di glucosio nel sangue a digiuno, ma i livelli di insulina uguali o addirittura diminuiti.

Gabriel Fernandes, che ha condotto questa ricerca, ha

affermato che “questi risultati suggeriscono che un’acquisizione consistente di aspartame potrebbe potenzialmente contribuire direttamente a un aumento dei livelli ematici di glucosio” il che porterebbe a una stretta correlazione “tra l’utilizzo di bevande dietetiche e il rischio di diabete negli esseri umani”.

Dura la critica dell’ISA (International Sweetener Association), ossia l’associazione internazionale di produttori di dolcificanti che sottolinea come precedenti studi di ricerca hanno dimostrato che il consumo di bevande con dolcificanti artificiali non porta ad alcuna differenza del livello di glucosio nel sangue rispetto a coloro che consumano acqua. Uno di questi studi è stato effettuato dal dottor Härtel di Hannover University Medical School, in Germania. L’ISA ha inoltre sostenuto che ci sono molte prove scientifiche a sostegno del consumo di bevande a basso contenuto calorico per aiutare il controllo del peso.

Da questa diatriba l’unica cosa veramente saggia che ne trapela è di usare il buon senso e la moderazione, che sono i veri modi intelligenti del vivere quotidiano.

Fonti: [www.foodnavigator-usa.com](http://www.foodnavigator-usa.com)

[www.ilfattoalimentare.it](http://www.ilfattoalimentare.it)

Carlo Liotti

[carlo.liotti@ildiscorso.it](mailto:carlo.liotti@ildiscorso.it)

© Riproduzione riservata



Paul /  
FreeDigitalPh  
otos.net