

22 maggio 2019 13:59

I succhi di frutta possono aumentare il rischio di morte prematura. Studio

di [Redazione](#)



In Usa, la metà della popolazione dice di consumare almeno una bevanda zuccherata al giorno. E gli sforzi per cercare di modificare le abitudini di consumo vertono essenzialmente sui bambini e sulle bibite. Ma uno studio realizzato da alcuni ricercatori dell'Università di Harvard suggerisce oggi che gli adulti dovrebbero ugualmente essere allertati. Anche per i succhi di frutta.

Gli zuccheri presenti nei succhi – anche se sono al 100% naturali – assomigliano molto a quelli che l'industria aggiunge alle bibite. E le analisi dei dati sanitari di più di 13.000 americani sembrano mostrare che un sovrakonsumo di succo di frutta può portare ad un aumento del rischio di morte prematura tra il 9 e il 42%.

Niente di meglio dell'acqua

I ricercatori associano i succhi di frutta – anche se restano meno deleteri, grazie al nutrimento che contengono – alla crescita del rischio di diabete o di una malattia cardiaca. *“I succhi di frutta, ma non la frutta intera”*, precisa Marte Guasch-Ferré, ricercatrice all'Università di Harvard. I nutrizionisti raccomandano di non consumare più di 20 centilitri di succo di frutta al giorno.

I frullati a base di frutta sono generalmente molto calorici, I succhi di verdure sono più interessanti da questo punto di vista, ma spesso sono ricchi di sale. *“Per ciò che ne sappiamo al giorno d'oggi, l'acqua resta la bevanda ideale. E per rimpiazzare le bevande zuccherate meglio scegliere un the o un caffè... senza zucchero o latte”*, conclude Marte Guasch-Ferré.

(articolo di Nathalie Mayer, pubblicato su Futura Planète del 21/05/2019)