

Con troppi zuccheri il fegato diventa grasso

di **Anna Fregonara**

La dolce vita va bene per divertirsi, ma meglio limitarla quando ci si siede a tavola. Ricercatori dell'università di Zurigo hanno reclutato 94 uomini sani e magri. Per sette settimane, la metà del campione ha consumato 80 g di zucchero al giorno attraverso bevande contenenti moderate quantità di fruttosio, saccarosio (fruttosio e glucosio combinati) o glucosio. Dopo l'analisi di vari parametri come quelli del metabolismo dei grassi, si legge sul *Journal of Hepatology*, gli studiosi hanno registrato come chi avesse assunto fruttosio e saccarosio, associato a un apporto calorico stabile, aumentava di due volte la lipogenesi epatica, ossia la capacità del fegato di produrre grassi, rispetto al gruppo di controllo. «Fruttosio, che può essere metabolizzato solo dal fegato, saccarosio e glucosio sono zuccheri semplici importanti dai quali le cellule ricavano energia — spiega Stefania Ruggeri, ricercatrice, nutrizionista del Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi del-

L'abitudine di consumare cibi e bevande ricchi di fruttosio, saccarosio e glucosio può portare a insulino-resistenza, con tutte le sue conseguenze



L'esperto risponde alle domande dei lettori all'indirizzo forumcorriere.corriere.it/nutrizione

l'economia agraria (Crea), docente di Scienze e tecnologie alimentari alla facoltà di Medicina dell'università Tor Vergata di Roma —. Se consumati in eccesso, però, vengono trasformati in grassi dal nostro organismo. Elevate assunzioni di zuccheri portano a insulino-resistenza, diabete di tipo 2, steatosi epatica (accumulo di grasso nel fegato), obesità e sovrappeso, iperglicemia, trigliceridi alti, fattori che contribuiscono alla sindrome metabolica».

Perché nell'immaginario collettivo il fruttosio è considerato sano?

«La benevolenza dei consumatori nasce da due fraintendimenti. Primo: l'idea che sia lo zucchero della frutta. Vero, ma quello che si usa come dolci-

ficante in molti prodotti non salutari è di sintesi chimica. Secondo: il fruttosio, se assunto in piccole quantità, non è sensibile all'insulina e questo per un certo periodo l'ha fatto considerare uno zucchero "buono". In realtà molti studi hanno dimostrato che l'esposizione cronica al fruttosio fa ingrassare ed è dannosa quanto l'esposizione cronica all'alcol».

Quindi bisognerebbe forse limitare il consumo di frutta?

«Assolutamente no. Il fruttosio contenuto nella frutta non solo è in minime quantità, ma è protetto dalla fibra alimentare. Tutti gli studi a oggi pubblicati hanno dimostrato che chi consuma frutta e verdura è a minor rischio di sovrappeso e obesità. La frutta inoltre è ricchissima di composti bioattivi antiossidanti preziosi per la salute. Due-tre porzioni al giorno sono perfette».

Mangiare molti dolci si associa anche al problema crescente delle carie dentali

Le raccomandazioni nutrizionali quanti zuccheri semplici aggiunti consigliano al giorno?

«Il 10-15% delle chilocalorie totali (kcal). Le raccomandazioni più recenti, però, stanno scendendo al 5%, perché un consumo eccessivo di zuccheri si associa a carie dentale, ma soprattutto perché il consumo di alimenti dolci contenenti saccarosio, fruttosio o qualsiasi dolcificante alternativo crea "dipendenza": Più ne mangiamo più ne desideriamo ed è facile andare oltre le dosi consigliate. In una dieta di 1500 kcal al giorno abbiamo a disposizione 3-4 cucchiaini di zucchero. In una bibita ce ne sono almeno 8. Se non pratichiamo sport molto intenso, impariamo a ridurlo».

Lo zucchero è solo nei dolci?

«In quel 10-15% rientra anche quello che inaspettatamente si può trovare per esempio nei salumi, nel sugo di pomodoro, nei legumi in scatola, negli snack, nelle zuppe. È importante leggere le etichette e scegliere prodotti in cui lo zucchero non sia tra i primi quattro ingredienti che, è bene ricordare, sono elencati in ordine di quantità».