



# Microbiota: come, alterandone i batteri, le bevande zuccherate favoriscono il diabete

di Anna Fregonara

Uno studio Usa scopre che alcuni batteri sono influenzati in modo specifico dall'assunzione di zuccheri in forma liquida (non solida), associati a livelli più elevati di glucosio e insulina a digiuno, aumento di peso e giro vita



(Getty Images)

**Ascolta l'articolo** 5 min **NEW**

Il **microbiota intestinale** potrebbe aiutare a spiegare il legame tra il consumo di **bevande zuccherate** e il rischio di sviluppare il **diabete di tipo 2**. In particolare, i **metaboliti**, sostanze prodotte dai microrganismi che vivono nel nostro intestino, potrebbero avere un ruolo in questa malattia.

## Lo studio sul diabete

Nel 2017 e nel 2018, gli adulti statunitensi hanno consumato in media **34,8 g di zuccheri aggiunti al giorno da bevande zuccherate**. I ricercatori dell'*Albert Einstein College of Medicine* hanno condotto uno studio, pubblicato su *Cell Metabolism*, su un ampio gruppo di adulti ispanici/latinoamericani negli Stati Uniti, una popolazione che registra alti tassi di diabete e che consuma grandi quantità di bevande zuccherate.

## Due bevande zuccherate

Dai dati emerge che bere almeno **due bevande zuccherate al giorno** è associato a **cambiamenti nella composizione del microbiota** e a un profilo metabolico che correla con un maggiore rischio di sviluppare diabete nei dieci anni successivi. Poiché alcuni di questi metaboliti sono prodotti dai microbi intestinali, i risultati suggeriscono che il microbiota potrebbe mediare questa relazione.



### DIABETE

Diabete: fattori inaspettati che possono far alzare la glicemia anche quando sembra di aver fatto tutto bene

## Profili sfavorevoli nel microbiota

«Lo studio ha individuato **alterazioni in nove specie batteriche**, alcune delle quali sembrano avere un ruolo protettivo nei confronti delle disfunzioni metaboliche», commenta **Luca Masucci**, professore aggregato Istituto di Microbiologia, responsabile unità operativa Diagnostica molecolare e manipolazione del microbiota, Fondazione Policlinico Universitario "A.Gemelli" IRCCS di Roma. «Le variazioni osservate suggeriscono un impatto metabolico sfavorevole, con livelli più elevati di glucosio e insulina a digiuno, **un aumento dell'indice di massa corporea e un peggior rapporto vita-fianchi**. **Questi batteri non risultano influenzati dall'assunzione di zuccheri solidi**. Inoltre, sono stati identificati **56 metaboliti** ematici associati al consumo di zuccheri in forma liquida, molti dei quali legati a un rischio aumentato di diabete».

## Altri studi

Il team prevede di validare questi risultati in altre popolazioni e di approfondire il ruolo dei metaboliti microbici in altre malattie croniche legate al consumo di zucchero, come le patologie cardiovascolari. «Sono stati condotti diverse indagini sia su modelli animali sia su esseri umani con diabete di tipo 2 che hanno evidenziato cambiamenti nella composizione del loro microbiota», prosegue il professore. «Il microbiota intestinale è influenzato da molti fattori, come la posizione geografica, la cultura, la dieta, lo stato di salute e l'uso di farmaci, che possono agire come elementi confondenti. Questo rende difficile identificare un profilo microbiotico "comune" associato al diabete di tipo 2. In riferimento a questo stato dismetabolico, gli studi in assoluto non evidenziano differenze nella quantità totale di batteri tra i pazienti con diabete di tipo 2 e i soggetti sani, ma mostrano una riduzione della diversità microbica nei primi. Al momento, sembra improbabile che una singola specie microbica abbia un ruolo dominante nel determinare il rischio di sviluppare la malattia».



### SALUTE

C'è un nesso fra microbiota e malattie neurodegenerative?

Serviranno altre ricerche come ha detto l'autore senior Qibin Qi, epidemiologo dell'*Albert Einstein College of Medicine* che ha aggiunto: «Anche se i nostri risultati sono osservazionali, forniscono spunti per potenziali strategie di prevenzione o gestione del diabete basate sul microbiota intestinale».

## 700 milioni di pazienti entro il 2045

L'Organizzazione Mondiale della Sanità e le Nazioni Unite hanno inserito la prevenzione del diabete di tipo 2 tra le **massime priorità sanitarie globali**. Secondo una review pubblicata su *Gut Pathogens*, la prevalenza nel mondo della malattia è destinata a superare i 700 milioni di pazienti entro il 2045, con un impatto economico stimato oltre i duemila miliardi di dollari.

Nel **Regno Unito**, **una persona su quindici** ha una diagnosi di diabete, di cui il tipo 2 rappresenta circa il 90%, per un totale di oltre tre milioni di persone. Le stime indicano che un milione di pazienti soffrirebbe già di diabete di tipo 2 non ancora diagnosticato. Tuttavia, circa il 60% di questi casi potrebbe essere prevenuto attraverso interventi mirati sullo **stile di vita e sulla dieta**. Fattori come obesità, adiposità centrale e indice di massa corporea svolgono un ruolo importante nella patofisiologia della malattia, caratterizzata da iperglicemia e insulino-resistenza o da un'insufficiente produzione pancreatica di insulina.

### Le tue notizie >

SCOPRI DI PIU



CRONACHE

I segreti di Angelica Montini e Fedez: la famiglia, i soldi, le date...



ilMedicoRisponde

Diabete

SALUTE  
Diabete ed ipertensione (01/02/2025) | Forum Diabete | Il Medico...



NOTIZIE

Roccaraso, oggi: ecco perché è stato «un flop». E la tiktoker De...

BATTERIO

DIABETE

DIABETE DI TIPO 2

INFLUENZA

INSULINA

MALATTIA

MICROBIOTA

PREVENZIONE

1 febbraio 2025

© RIPRODUZIONE RISERVATA

[Leggi e commenta](#)

**DIZIONARIO DELLA SALUTE**

Cerca il tuo organo/patologia



**CORRIERE TV**

Novembre 2024  
1 donatore samaritano

**Dona un rene a uno sconosciuto e consente una catena di tre trapianti a Padova, L'Aquila e Bologna**

Centro Nazionale Trapianti

**CORRIERE DELLA SERA TI PROPONE**



SALUTE

**Mangia maxi dosi di carne, burro e formaggio: le sue mani diventano gialle per il colesterolo alle stelle**



SALUTE

**Malattie tropicali che si diffondono in Italia: quali sono e come intercettarle**



SALUTE

**Gravidanza e celiachia, come avere una dieta equilibrata senza glutine prima, durante e dopo i nove mesi**

**DIZIONARIO DELLA SALUTE**

Cerca il tuo organo/patologia



CERVELLO E NERVI

CUORE, ARTERIE, VENE

OCCHI

ORECCHIO, NASO, GOLA

FEGATO, ESOFAGO, STOMACO, INTESTINO

BOCCA E DENTI

TRACHEA, BRONCHI, POLMONI

RENI, VESCICA, VIE URINARIE

OSSA, MUSCOLI, ARTICOLAZIONI

ORGANI GENITALI

PELLE, UNGHIE, CAPELLI

PANCREAS, TIROIDE E ALTRE GHIANDOLE

SANGUE E LINFIA