

Attenti al fruttosio: non è così alternativo allo zucchero come si è finora pensato

STEFANO RIZZATO

Per un periodo lo si è persino consigliato ai diabetici, come dolcificante alternativo. Eppure - anche se il nome suona più rassicurante e più sano - nemmeno il fruttosio fa bene, se consumato in eccesso. «Ma non possiamo considerarlo l'unico grande nemico nella battaglia contro l'obesità», avverte Luc Tappy, docente e ricercatore di fisiologia all'Università di Losanna, esperto del metabolismo degli zuccheri. «Per una dieta che funzioni davvero -

spiega - è necessario ridurre le calorie, concentrandosi su più fronti. Non basta dire no a fruttosio o saccarosio».

Tappy è intervenuto a Expo 2015 in un convegno organizzato da Ferrero e intitolato «Back to Basics». E alle basi bisogna tornare, in tema di zucchero e dolcificanti, dopo che si è detto di tutto e il contrario di tutto. Spiega: «Quando lo consumiamo insieme con il cibo, come fonte di energia, lo zucchero non è un ingrediente nocivo. Ma negli ultimi 20 anni il suo consumo è aumentato. E assumerlo «da solo», nelle be-

vande, fa ingrassare più facilmente».

Quanto al fruttosio, si è osservato che aumentare del 30% l'apporto energetico ottenuto da questa sostanza fa crescere in modo drastico la quantità di trigliceridi nel sangue e il grasso nel fegato, entrambi fattori legati all'obesità e al rischio cardiovascolare. L'ideale, quindi, è non superare mai la soglia giornaliera di un grammo per ogni chilo di peso. «Ma adesso stiamo cercando di capire - avverte Tappy - se questa soglia possa essere universale. Spesso, infatti, gli studi vengono fatti su giovani volontari sani, ma forse per gli anziani la soglia va abbassata. Al contrario gli atleti usano gli zuccheri per la loro attività e non patiscono, anzi richiedono, un eccesso di fruttosio».

Di Redazione tSt

MEDICINA

Arriva il fruttosio e il saccarosio
 gli zuccheri e il fruttosio

Cosa faccio se la mia pillola
 sparisce dalle farmacie?

5 Farmacie

Per il controllo del peso cambia prospettiva
 pensa alla salute