

**Lo zucchero potrebbe essere responsabile della diffusione globale di obesità e diabete di tipo 2.** Lo sostiene, in un articolo pubblicato sulla rivista [The BMJ](#), Gary Taubes del Nutrition Science Initiative di San Diego (Usa), secondo cui: “Dovremmo fare di più per scoraggiare il consumo dello zucchero, mentre approfondiamo la comprensione del suo ruolo”.

Secondo l'esperto, la scienza dovrebbe prendere seriamente in considerazione l'ipotesi che il glucosio rappresenti la **principale causa** della diffusione dell'obesità e del diabete di tipo 2 in tutto il mondo. Finora sono stati invece additati come responsabili di questo fenomeno il **consumo di grassi e l'apporto calorico totale**.

Ma il fatto che nonostante gli sforzi compiuti, la diffusione di queste malattie non sia stata fermata, suggerisce che potrebbe esserci un

**errore**

nella comprensione delle loro cause.

Il dotto Taubes osserva che nell'ultimo decennio è stata vagliata la possibilità che i dolcificanti presenti negli alimenti, in particolare lo zucchero e il fruttosio, svolgano un ruolo importante nello sviluppo di obesità e diabete di tipo 2. Pertanto, le principali organizzazioni sanitarie stanno consigliando di **limitarne** il consumo. Tuttavia, lo studioso sostiene che queste raccomandazioni prendano in considerazione solo l'apporto calorico dello zucchero, senza identificarlo come uno dei potenziali responsabili di queste malattie. Taubes sottolinea che lo zucchero viene però **metabolizzato in modo diverso** rispetto ad altri alimenti ricchi di carboidrati, per cui potrebbe produrre effetti negativi sul corpo umano indipendentemente dal suo contenuto calorico. Anche se non ci sono prove di questa eventualità, Taubes ritiene che “se fosse vero, cambierebbe il modo in cui dobbiamo comunicare alle persone i pericoli associati al consumo di zucchero”.

L'esperto precisa che impostare un limite massimo per la quantità di zucchero che dovrebbe essere consumata all'interno di una dieta sana rappresenta un buon inizio, “ma non sappiamo se il livello raccomandato sia **sicuro per tutti**. Potrebbe essere eccessivo per le persone che sono già affette da obesità o diabete, o da entrambe le patologie. E la presenza di dosi elevate di zucchero in numerosi prodotti può rendere difficile per molti individui consumarne una quantità adeguata”. Data l'enorme diffusione di obesità e diabete di tipo 2, Taubes conclude che “un programma di ricerca diretto a ottenere **conos**

**cenze affidabili**

su questo argomento dovrebbe rappresentare una delle nostre maggiori priorità”.

da [Salute 24 ore](#)