

Uno studio recentissimo, pubblicato su [The Lancet](#) esamina la mortalità in funzione della percentuale di energia (calorie) dai carboidrati nella dieta.

Studio su molte migliaia di persone seguite per moltissimi anni. Molto importante. Riferimento ineludibile.

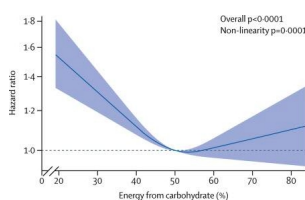
Nella figura l'asse delle x rappresenta la percentuale di energia (calorie) provenienti dai carboidrati della dieta. L'asse delle y rappresenta il rischio di morire rispetto al riferimento che è la categoria con il 50% di energia dai carboidrati. Quanto più il numero (hazard ratio) è superiore a 1 tanto maggiore è il rischio di morire.

Muiono di più i soggetti che nella loro alimentazione hanno percentuali alte di energia (calorie) provenienti dai carboidrati (65-70% e più) ma **ancora di più muoiono quelli che introducono col cibo una quota percentuale di energia dai carboidrati inferiore a 40%, con rischio molto alto per chi ne introduce il 30% o anche meno.**

Se ipotizziamo che nella giornata si introducano 1600 calorie (ma molte persone hanno bisogno di più energia dal cibo per il loro metabolismo e il dispendio con lavoro e tempo libero) il 20% sono 320 calorie da carboidrati che equivalgono a 80 g di carboidrati. Il 30% sono 120 g di carboidrati. Il 40% sono 160 g di carboidrati e il 50% sono 200 g.

**Attenzione si sta parlando di carboidrati e non di zuccheri semplici!!!**

Il messaggio è il solito: in medio stat virtus.



Prof. Enzo Bonora

Direttore UOC Endocrinologia, Diabetologia e Malattie del Metabolismo  
Azienda Ospedaliera Universitaria Integrata Verona