

22 maggio 2019 13:59

I succhi di frutta possono aumentare il rischio di morte prematura. Studio

di [Redazione](#)



In Usa, la metà della popolazione dice di consumare almeno una bevanda zuccherata al giorno. E gli sforzi per cercare di modificare le abitudini di consumo vertono essenzialmente sui bambini e sulle bibite. Ma uno studio realizzato da alcuni ricercatori dell'Università di Harvard suggerisce oggi che gli adulti dovrebbero ugualmente essere allertati. Anche per i succhi di frutta.

Gli zuccheri presenti nei succhi – anche se sono al 100% naturali – assomigliano molto a quelli che l'industria aggiunge alle bibite. E le analisi dei dati sanitari di più di 13.000 americani sembrano mostrare che un sovrac consumo di succo di frutta può portare ad un aumento del rischio di morte prematura tra il 9 e il 42%.

Niente di meglio dell'acqua

I ricercatori associano i succhi di frutta – anche se restano meno deleteri, grazie al nutrimento che contengono – alla crescita del rischio di diabete o di una malattia cardiaca. *“I succhi di frutta, ma non la frutta intera”*, precisa Marte Guasch-Ferré, ricercatrice all'Università di Harvard. I nutrizionisti raccomandano di non consumare più di 20 centilitri di succo di frutta al giorno.

I frullati a base di frutta sono generalmente molto calorici, I succhi di verdure sono più interessanti da questo punto di vista, ma spesso sono ricchi di sale. *“Per ciò che ne sappiamo al giorno d'oggi, l'acqua resta la bevanda ideale. E per rimpiazzare le bevande zuccherate meglio scegliere un the o un caffè... senza zucchero o latte”*, conclude marte Guasch-Ferré.

(articolo di Nathalie Mayer, pubblicato su Futura Planète del 21/05/2019)