



Dolcificanti ??collegati al declino cognitivo?: lo studio Usa

Descrizione

(Adnkronos) ??

Alcuni sostituti dello zucchero potrebbero avere conseguenze inaspettate sulla salute cerebrale a lungo termine. E' quanto suggerisce uno studio pubblicato su 'Neurology', rivista dell'American Academy of Neurology. Il lavoro ha esaminato 7 dolcificanti ipocalorici o privi di calorie e ha scoperto che le persone che ne consumavano le quantità maggiori sperimentavano un declino più rapido delle capacità di pensiero e di memoria rispetto a coloro che ne consumavano le quantità minori. Il legame era ancora più forte nelle persone con diabete. Ma gli autori precisano: sebbene lo studio abbia mostrato un legame tra l'uso di alcuni dolcificanti artificiali e il declino cognitivo, non ha dimostrato che ne fossero una causa. I dolcificanti artificiali esaminati nello studio erano aspartame, saccharina, acesulfame-K, eritritolo, xilitolo, sorbitolo e tagatosio. Questi si trovano principalmente in alimenti ultra-processati come yogurt e dessert ipocalorici, acque aromatizzate, bibite gassate, bevande energetiche, elencano gli esperti. Alcuni sono utilizzati anche come dolcificanti a scatti. "Sono spesso considerati un'alternativa sana allo zucchero, tuttavia i nostri risultati suggeriscono che alcuni potrebbero avere effetti negativi sulla salute del cervello nel tempo", dice l'autrice dello studio Claudia Kimie Suemoto, dell'università di San Paolo in Brasile. La ricerca ha coinvolto 12.772 adulti provenienti da tutto il Brasile. L'età media era di 52 anni e i partecipanti sono stati seguiti per una durata media di 8 anni. All'inizio dello studio, i partecipanti hanno compilato questionari sulla dieta, descrivendo in dettaglio cosa avevano mangiato e bevuto nell'ultimo anno. I ricercatori li hanno divisi in 3 gruppi in base alla quantità totale di dolcificanti artificiali consumati. Il gruppo con il consumo più basso ha consumato in media 20 milligrammi al giorno, mentre il gruppo con il consumo più alto ha consumato in media 191 mg al giorno. Per l'aspartame, tale quantità equivale a una lattina di una bibita light. Il sorbitolo ha registrato il consumo più elevato, con una media di 64 mg al giorno. Ai partecipanti sono stati somministrati test cognitivi all'inizio, a metà e alla fine dello studio per monitorare le capacità mnemoniche, linguistiche e di pensiero nel tempo. I test hanno valutato aree quali la fluidità verbale, la memoria di lavoro, la capacità di ricordare le parole e la velocità di elaborazione. Dopo aver corretto i dati per fattori quali età, sesso, ipertensione e malattie cardiovascolari, i ricercatori hanno scoperto che le persone che consumavano la quantità più elevata di dolcificanti mostravano un declino più rapido delle capacità cognitive e mnemoniche generali rispetto a quelle che ne consumavano la quantità più bassa, con un declino più rapido del 62%. Ciò equivale a circa 1,6 anni di invecchiamento. I soggetti del gruppo intermedio, invece, presentavano un declino più rapido del 35% rispetto al gruppo con la

quantità più bassa, equivalente a circa 1,3 anni di invecchiamento. Analizzando i risultati per età, gli scienziati hanno scoperto che le persone di età inferiore ai 60 anni che consumavano le quantità più elevate di dolcificanti mostravano un declino più rapido della fluidità verbale e delle capacità cognitive generali rispetto a coloro che ne consumavano le quantità più basse. Non hanno trovato invece correlazioni nelle persone di età superiore ai 60 anni. E hanno anche scoperto che il legame con un declino cognitivo più rapido era più forte nei partecipanti con diabete rispetto a quelli senza diabete. Considerando i singoli dolcificanti, il consumo di aspartame, saccarina, acesulfame-k, eritritolo, sorbitolo e xilitolo è stato associato a un declino più rapido delle capacità cognitive generali, in particolare della memoria. Non è stato trovato alcun collegamento tra il consumo di tagatosio e il declino cognitivo. "Sebbene abbiamo trovato collegamenti con il declino cognitivo nelle persone di mezza età, sia con diabete che senza la malattia", è anche vero che "le persone con diabete sono più propense a usare dolcificanti artificiali come sostituti dello zucchero".¹ osserva Suemoto.¹ Sono necessarie ulteriori ricerche per confermare i nostri risultati e per verificare se altre alternative allo zucchero raffinato, come la purea di mele, il miele, lo sciroppo d'acero o lo zucchero di cocco, possano essere alternative efficaci". Un limite dello studio, fanno notare gli autori, è che non include tutti i dolcificanti artificiali. ¹cronacawebinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. H24News

Tag

1. adnkronos
2. Primapagina

Data di creazione

Settembre 4, 2025

Autore

andreaperocchi_pdnrf3x8