



Caldo, diabetologo: «No alla tentazione delle bevande zuccherate, troppe calorie»•

Descrizione

(Adnkronos) «Con il caldo improvviso che ha investito la Penisola, la voglia di rinfrescarsi con una bibita ghiacciata durante la giornata è diffusa. Ma, soprattutto se si ha qualche chilo di troppo o problemi di glicemia, la scelta non è tra le più salutari. «Quando si ha sete, meglio non cadere nella tentazione delle bevande zuccherate. L'idratazione è fondamentale, soprattutto con le temperature elevate e soprattutto per le persone di età più avanzate che sono a rischio di disidratazione. Ma per idratarsi serve l'acqua. Le varie bibite apportano calorie in eccesso che sono potenzialmente dannose per quanto riguarda il controllo del peso e del diabete. E possono essere particolarmente dannose per le persone obese». Cosmò il presidente nazionale dell'Associazione medici diabetologi (Amd), Salvatore De Cosmo, a margine di «Parola alla medicina», format audiovisivo della Fism (Federazione società medico-scientifiche italiane), di cui Adnkronos è media partner.

Limitare il consumo di bibite non è un consiglio solo per chi ha problemi con la bilancia o con la glicemia: «È utile» precisa De Cosmo «anche nelle persone che non hanno il diabete e che non sono obese, perché queste bevande rappresentano una delle principali fonti di introito calorico e quindi di rischio di sviluppare diabete e obesità», evidenza l'esperto ricordando che «obesità e diabete di tipo 2 vanno a braccetto», nel senso che il peso eccessivo è il fattore predittivo più potente di sviluppare la malattia. Quindi bevande zuccherine, seppure in questo periodo sono molto «invitanti», vanno sicuramente limitate in generale». E serve fare attenzione anche alle calorie «nascoste», per esempio negli integratori utilizzati per aumentare l'energia in queste giornate calde. «Bisogna conoscere le composizioni e valutare il contenuto di zucchero, che va considerato poi nell'introito calorico giornaliero», conclude.

»

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Maggio 29, 2026

Autore

redazione

default watermark