4 febbraio 2016 15:39

MONDO: Si bevono bevande sempre piu' zuccherate

Una nuova ricerca condotta dai ricercatori della City University London (Regno Unito) e della University of North Carolina (Usa) ha confermato che la dieta globale sta diventando piu' dolce, soprattutto per quanto riguarda le bevande. Lo studio, pubblicato sulla rivista medica Lancet Diabetes & Endocrinology ha rivelato che il consumo di bevande zuccherate e' in forte aumento nei paesi a basso e medio reddito, mentre sta calando nelle regioni a reddito elevato. Tuttavia, il calo nei paesi piu' abbienti si e' verificato in concomitanza con l'aumento del consumo di bevande energetiche e sportive. La Germania consuma il maggior numero di bevande zuccherate pro capite in Europa ed e' al sesto posto a livello mondiale, superando Regno Unito (29?), Francia (34?) e Italia (37?). I ricercatori, la Professoressa Corinna Hawkes della City University London e il Professor Barry Popkin della University of North Carolina, hanno concluso che i governi stanno facendo progressi nel ridurre il consumo di zuccheri, ma che dovrebbero essere introdotte ulteriori misure. Secondo i dati relativi al 2014, in una lista di 54 paesi su tutto il globo, il Cile e' in testa alla classifica per il numero di calorie a testa vendute quotidianamente in bevande zuccherate. Il Messico si trova al secondo posto e gli Stati Uniti al terzo, lasciando la loro posizione di maggior consumatore al mondo che hanno mantenuto nel corso degli ultimi 15 anni. In Italia il consumo di bevande zuccherate e' sceso da 55,47 chilocalorie a testa al giorno nel 2009 a 49,48 chilocalorie nel 2014. Anche il consumo di bevande energetiche e sportive e' leggermente calato in Italia, passando da 1,83 chilocalorie a testa al giorno nel 2009 a 1,65 chilocalorie nel 2014. La Professoressa Hawkes ha affermato: "La nostra ricerca mostra che il resto del mondo sta raggiungendo i livelli di consumo di zuccheri degli Stati Uniti. La buona notizia e' che in molti paesi si stanno applicando delle politiche per ridurre l'apporto di zuccheri, specialmente quelli provenienti dalle bevande zuccherate. La cattiva notizia e' che non viene ancora svolta un'azione sufficiente. Sappiamo che le politiche sono fattibili e i dati che cominciano a emergere ne mostrano l'efficacia, come ad esempio la tassa sulle bibite gassate applicata in Messico. I governi dovrebbero realizzare delle politiche esaurienti che riducano l'apporto di zuccheri, contenute all'interno di piu' ampie strategie che garantiscano un'alimentazione piu' sana a tutta la popolazione." L'analisi mostra che le quattro regioni con il piu' alto consumo di bevande zuccherate sono l'America del Nord, l'America Latina, l'Australasia e l'Europa Occidentale. Il consumo sta precipitosamente aumentando in paesi a basso e medio reddito in America Latina, Caraibi, Africa, Medio Oriente, Asia e Oceania, dove urge un'azione immediata. Il nuovo studio riunisce le prove degli effetti negativi che le bevande zuccherate possono avere sulla salute, confermando la loro connessione a problemi quali il sovrappeso e il diabete. Comunque i ricercatori spiegano che c'e' una mancanza di consenso sugli effetti che le bevande con dolcificanti a basso contenuto calorico e i succhi di frutta possono avere sulla salute. Il consumo di bevande zuccherate sembra essere in calo nei paesi in cui sono state introdotte delle tasse mirate, inclusi Messico, Francia, Finlandia e Ungheria. In assenza di un intervento da parte dei governi, i ricercatori prevedono che il consumo aumentera' nel resto del mondo e si avvicinera' alla situazione statunitense, dove il 68% dei cibi e delle bevande confezionati contiene dolcificanti calorici.