



Sembra che anche **lo zucchero**, oltre al **sale**, giochi un ruolo importante nell'**ipertensione arteriosa**, che è uno dei principali **fattori di rischio delle malattie cardiovascolari**, ma sul banco degli imputati c'è uno solo dei due componenti dello zucchero comune: **il fruttosio**.

Citando dati e studi pubblicati, ne ha parlato Simonetta Genovesi, della Clinica Nefrologica dell'Università Milano-Bicocca (Ospedale San Gerardo di Monza), a un incontro su "Quando il cibo può far male ai bambini", promosso a Milano dal Collegio Italiano dei Chirurghi nell'ambito di Expo 2015. La professoressa precisa che, nonostante il nome, la quantità di fruttosio che si trova nella frutta è assolutamente trascurabile, mentre rappresenta il 50% dello zucchero comune o saccarosio (l'altro 50% è glucosio), il 60% degli sciroppi di fruttosio generalmente utilizzati dall'industria dolciaria e il 100% dei dolcificanti al fruttosio.

Come sostiene Genovesi, nel **bambino e nell'adolescente** gli alimenti con aggiunta di fruttosio costituiscono una delle principali fonti di **acido urico**, e numerosi studi hanno dimostrato che esiste un'associazione tra i livelli di acido urico e ipertensione, tanto che sempre maggiori evidenze suggeriscono che l'acido urico debba venir considerato un **marker di rischio cardiovascolare nell'adulto**.

Secondo Genovesi inoltre la "fame" di zucchero è correlata a quella di sale che è il più noto fra gli "ipertensivi".

In particolare, i bambini che bevono di più perché mangiano troppo salato, sono il 40% dei piccoli fino a 3 anni e il 70% di quelli fino a 6 anni, hanno preferenza, invece che per l'acqua, per le bevande gassate e zuccherate, molto spesso con sciroppi di fruttosio, sommando così le azioni negative dei due prodotti.

Secondo gli studi più recenti, lo zucchero avrebbe una correlazione molto più stretta del sodio rispetto alla pressione alta: lo zucchero sarebbe in grado di stimolare l'ipotalamo, un fenomeno che potrebbe provocare un incremento del battito cardiaco e della pressione del sangue.

L'assunzione di zucchero nell'alimentazione quotidiana rischia di essere elevata, a partire dall'abitudine di zuccherare le bevande calde al mattino, per non parlare del consumo eccessivo di dolci e dolciumi e degli zuccheri aggiunti nascosti in vari prodotti confezionati.

Gli esperti mettono sotto accusa le bibite gassate zuccherate, di cui molte persone fanno un consumo abbondante ad ogni età.

Un apporto così ricco e improvviso di zuccheri sarebbe responsabile non soltanto di picchi glicemici, ma anche di picchi di ipertensione.

Quando la pressione arteriosa sale, si incrementa il rischio di infarto, per questo è importante ridurre il consumo di cibi e bevande che contengano zuccheri raffinati.

Gli esperti raccomandano inoltre di fare attenzione i cibi a basso contenuto di sodio, chi soffre di pressione alta potrebbe essere indotto ad acquistare questo tipo di prodotti confezionati, credendo che siano salutari.

In realtà, il corpo, alla ricerca del giusto quantitativo di sodio da assumere, sarebbe portato a consumarne di più, con un incremento dell'introduzione di calorie e dei tipici grassi poco salutari presenti nei prodotti confezionati.