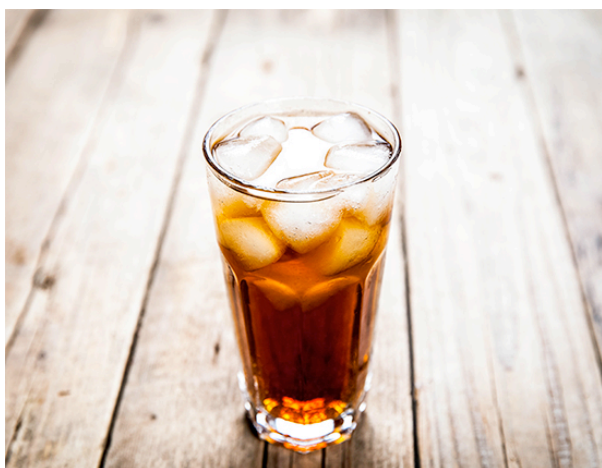


Fegato in salute: stop alle bevande zuccherate

Il legame tra bevande zuccherate e steatosi epatica.

Il Dr. Filippo Ongaro ci illustra le "controindicazioni" degli zuccheri in forma liquida.



Sul consumo di bevande ricche di zuccheri si è discusso molto in questi anni. Secondo alcuni autori, bibite di varia natura consumate in eccesso hanno un ruolo centrale nella genesi dell'obesità e della sindrome metabolica. Gli **zuccheri in forma liquida**, infatti, contribuiscono ad **apportare calorie in più**, vengono assorbiti in fretta e quindi hanno un **impatto negativo sulla glicemia** e la produzione di insulina e contribuiscono poco o niente al senso di sazietà, rendendo difficile una regolazione corretta dell'appetito. Studi recenti hanno anche indicato che un eccessivo consumo di bevande ricche di zuccheri contribuisce ad una degenerazione tipica dei nostri giorni, il

fegato grasso o steatosi epatica.

Attenzione perché non sono solo le bibite gasate più note a contribuire a questi effetti ma anche bevande considerate spesso innocue o perfino salutari. Per esempio il **tè verde in bottiglia** è quasi sempre pieno di zucchero. I **succhi di frutta** sono spesso con zucchero aggiunto ma, anche se non lo sono, vanno usati con moderazione rispetto alla frutta perché di questa conservano solo lo zucchero ma non la fibra. E la stessa cosa vale per la spremuta d'arancio mattutina considerata tanto sana ma senza dubbio meno salutare di un arancio o un altro frutto intero. Le **bevande zuccherate vanno consumate con moderazione** e non possono essere considerate analoghe al consumo di frutta o tanto meno di acqua.