Bibite naturali, zuccherate o light? Quali preferire?

Data 31 luglio 2025
Categoria professione

Fa caldo, ed e' difficile resistere alla lusinga di una bibita fresca… ma quale? Ogni tanto gli studiosi presentano novita'…

Opzione n. 1: SUCCHI NATURALI O DOLCIFICATI CON ZUCCHERO
Studi precedenti ci ammoniscono che le bibite zuccherate possono favorire addirittura i tumori nonche' una serie di malattie metaboliche come l'obesità e il diabete.
Ma non sono solo queste le patologie dipendenti dalle bibite zuccherate: uno studio francese (BMJ 2019;366:l2408) evidenzia un aumento di rischio per diverse neoplasie (addirittura del 22% per il tumore al seno); *"ogni aumento di 100 ml al giorno del consumo di bevande zuccherate si associa a un incremento del 18 per cento circa del rischio relativo di sviluppare un tumore". (https://www.airc.it/news/bevande-zuccherate-dolci-pericolose-0919).*

Il rischio poi sarebbe confermato **anche per le bibite non contenenti zuccheri aggiunti, ma composte di solo succo difrutta.**
Colpisce il fatto che l' aumento di rischio NON e' stato rilevato per le bibite addolcite con dolcificanti artificiali, forse, dicono i ricercatori, perche' i dati sono troppo scarsi.

A questo punto sono intervenuti altri ricercatori…

Opzione n. 2: BEVANDE NON ZUCCHERATE DOLCIFICATE ARTIFICIALMENTE
In passato sono stati segnalati diversi effetti negativi sulla salute legati all'assunzione di bevande non zuccherate (NSSB). Siccome pero' (come troppo spesso accade) non sono stati raggiunte certezze causali circa il rapporto tra l'assunzione di NSSB e il rischio di malattie croniche e mortalità, alcuni ricercatori hanno intrapreso una indagine critica ad ampio spettro includente diverse banche dati internazionali (Embase, ISI Web of Science, Cochrane Central e PubMed). Alla fine sono state riassunte alcune conclusioni non rassicuranti.

Il consumo di tali bevande sarebbe risultato correlato con aumento (di vario grado) di rischio per:
- Morte per tutte le cause
- Ictus
- Malattia coronarica
- Ipertensione
- Diabete tipo 2
- Sindrome metabolica
- Leucemia

NON risulta invece aumentato il rischio per mortalità cardiovascolare, neoplasie, malattie renali croniche, cancro mammario, della prostata, endometriale, del pancreas, mieloma multiplo e linfoma non-Hodgkin e risulta addirittura diminuito il rischio di cancro colorettale.
Merita osservare che alcune patologie correlate alle bevande non zuccherate sono analoghe a quelle che in altri studi vengono invece correlate agli zuccheri.

La sostituzione sistematica di un tipo di bevanda con l' altro arrecherebbe quindi vantaggi piuttosto dubbi…

Anche questi Autori, alla fine, concludono che sono necessari ulteriori studi per chiarire meglio gli effetti a lungo termine sullasalute.
(Nutr Rev. 2025 Apr doi: 10.1093/nutrit/nuae135
https://www.popsci.it/canali-medicina/oncoematologia/correlazione-tra-consumo-di-bevande-non-zuccherate-e-rischio-di-mm-e-di-altre-malattie-croniche/?tck=FBE29D9A-E25C-4F97-9CFB-94C494019C03&guu=E9CA101F-53B4-4F4A-A4E1-E1CFD59DE7C6)

Considerazioni personali:
Come spesso succede con gli studi statistici, anche effettuati con la massima serieta', essi finiscono per giungere a conclusioni pratiche diverse e talvolta non conciliabili.
Nel caso specifico, cosa dobbiamo concludere? Che sia le bevande zuccherate che quelle prive di zuccheri possono essere altamente patogene in quanto entrambe associate ad aumento del rischio di morte e a numerose inattese ma gravi patologie? Che l' unica scelta, per l' utente, e' quella di decidere di quale patologie venire a mancare? In definitiva quindi, cosa sarebbe meglio bere per tutelare la nostra salute? Le une o le altre? Hanno senso le numerosissime confezioni in commercio di bibite "light" che sembrerebbero addirittura piu' dannose di quelle zuccherate? Oppure e' piu' utile bere soltanto acqua?
Ma alcuni recenti studi ci suggeriscono anche in questo caso problemi non da poco, di cui parleremo pero' in articoli successivi.

In conclusione, come abbiamo esposto in altre occasioni, gli studi statistici si limitano quasi sempre ad evidenziare

possibili “correlazioni” che pero’, come e’ stato discusso, NON dimostrano affatto un effettivo rapporto causale… E talvolta “scoprono” tutto e il suo contrario.

Quindi attenzione: seguiamo i prossimi aggiornamenti e nel frattempo suggerirei di regolarci in base a quella che, a nostro avviso, sembra la soluzione piu’ convincente: consumi moderati delle bevande che ciascuno preferisce, in relazione anche alle proprie condizioni fisiche complessive, senza esagerare e tenendo sempre presente il detto di Paracelso. “E’ la dose, che fa il veleno”.

DanieleZamperini