

Fruttosio e diabete

Salute e Benessere

Inviato da : Anna Nappi

Pubblicato il : 23/3/2025 9:50:00

E' stato dimostrato che l'esposizione cronica ad alti livelli di fruttosio favorisce l'insorgenza di: ipertensione (per inibizione dell'ossido nitrico); infarto miocardico; dislipidemia; pancreatite (secondaria ad ipertrigliceridemia); obesità ; disfunzione epatica (steatosi); insulinoresistenza; iperuricemia, gotta (aumentata sintesi di acido urico), assuefazione, se non vera e propria dipendenza.

Fruttosio e diabete



Quello tra fruttosio e diabete è un rapporto travagliato, che negli ultimi tempi sembra quanto mai vicino ad un punto di rottura. Siamo infatti parlando di uno zucchero "strano", spesso consigliato in presenza di diabete per il suo basso indice glicemico (19-23). Dopo la sua ingestione, infatti, i livelli di glucosio nel sangue aumentano molto meno rispetto a quanto registrato dopo l'assunzione di un'analoga quantità di glucosio (indice glicemico 100) o di saccarosio (indice glicemico 68); analogo discorso per l'insulinemia, che non aumenta in maniera significativa. Oltretutto, il fruttosio presenta un potere dolcificante superiore a quello

dello zucchero; ciò consente un impiego in quantità inferiori per edulcorare gli alimenti. Infine, il suo potere calorico è di 3,75 Kcal per grammo, quindi leggermente inferiore a quello del saccarosio (3,92 Kcal/g).

Le caratteristiche fin qui elencate sembrano celebrare un matrimonio fortunato e duraturo tra fruttosio e diabete. Purtroppo, però, analizzando il metabolismo di questo zucchero ci si accorge che a dosaggi elevati il rapporto si inclina seriamente fino ad una rottura quasi definitiva. Dati alla mano, infatti, diversi studi dimostrano che ELEVATI apporti di fruttosio (> 40-60 grammi al

giorno che si aggiungono a quello già presente in frutta e miele) portano a conseguenze metaboliche piuttosto negative:

Fruttosio e diabete

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11739>

il fruttosio ha una capacità di formare prodotti di glicazione avanzata (AGE) circa sette volte superiore a quella del glucosio (gli zuccheri in eccesso si legano ad alcuni gruppi di proteine, formando questi prodotti di glicazione avanzata che danneggiano i tessuti);

il fruttosio non sopprime la grelina (un ormone gastrico che stimola l'appetito);

l'esposizione cronica al fruttosio favorisce l'insorgenza della sindrome metabolica;

una dieta particolarmente ricca di fruttosio aumenta l'insulinoresistenza; infatti, nonostante questo zucchero non aumenti direttamente la secrezione di insulina, lo fa in maniera indiretta, ostacolando il metabolismo epatico del glucosio e la sua trasformazione in glicogeno (la forma sotto cui il fegato deposita il glucosio);

il fruttosio aumenta la lipogenesi ex-novo, e la sintesi di trigliceridi ed acidi grassi; in sostanza, quindi, il fruttosio pur essendo un carboidrato viene metabolizzato come un grasso e si associa ad un aumento della trigliceridemia.

Per tutti questi motivi, è stato dimostrato che l'esposizione cronica ad alti livelli di fruttosio favorisce l'insorgenza di:

ipertensione (per imbibizione dell'ossido nitrico); infarto miocardico; dislipidemia; pancreatite (secondaria ad ipertigliceridemia); obesità; disfunzione epatica (steatosi); insulinoresistenza; iperuricemia; gotta (aumentata sintesi di acido urico); assuefazione, se non vera e propria dipendenza.

Fruttosio e diabete

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11739>

Questi effetti sono stati dimostrati perlopiù in animali da laboratorio, e non sembrano legati all'effetto delle calorie aggiuntive indotte dall'integrazione con fruttosio, dato che tutte queste conseguenze negative non sono state registrate in seguito a diete altrettanto ricche di glucosio ed amido. Sebbene gli effetti del fruttosio nell'organismo umano siano ancora da chiarire, tali studi non possono certo essere ignorati.

Come se non bastasse, l'uso intensivo del fruttosio nelle bevande ed in molti prodotti, sottoforma di sciroppo di mais e simili, è stato messo in relazione all'aumento dell'obesità registrato negli ultimi decenni. Lo spauracchio maggiore, comunque, deriva dalla capacità del fruttosio di aumentare la trigliceridemia, con conseguente rialzo del rischio cardiovascolare.

Per quanto esposto, l'associazione statunitense "The American Diabetes Association" sancisce che l'utilizzo di fruttosio aggiunto per dolcificare gli alimenti è sconsigliabile in presenza di diabete, ma non vi è alcuna ragione per evitare anche la quantità di fruttosio naturalmente presente in alimenti come frutta, miele e vegetali.

Â

Potrebbe interessarti: <http://www.my-personaltrainer.it/nutrizione/fruttosio-diabete.html>

Â