

## Alimentazione e salute

Mentre il governo Conte 2 ha per ora sospeso la "sugar tax", recenti studi dimostrano la relazione che esiste tra consumo eccessivo di bevande analcoliche zuccherate e mortalità in dieci paesi europei, compresa l'Italia

di  
UMBERTO  
TIRELLI

# L'educazione alla salute non funziona con le tasse

Il governo Conte 2 ha sospeso provvisoriamente l'attivazione di una tassa cosiddetta sugar tax, sulle bevande zuccherate, considerata una "tassa virtuosa" in quanto si intenderebbe oltre che tassare gli italiani anche rieducarli. È a tutti noi noto e davanti agli occhi di tutti quanto i giovanissimi non solo utilizzano bevande alcoliche in eccesso, e questo sappiamo quanto incida sfavorevolmente sulla salute, ma in alternativa o in associazione usano frequentemente bevande zuccherate. Ma queste sono sicure?

Il frequente consumo di bevande analcoliche zuccherate aumenta l'assunzione di calorie, che può portare ad aumento di peso e

all'obesità. Nel 2010, il numero di malattie cardiovascolari, tumori e diabete di tipo 2 associati all'obesità causata dal consumo di bevande analcoliche zuccherate è stato stimato in 184.000 decessi nel mondo. La sostituzione nelle bevande analcoliche dello zucchero con dolcificanti a basso o nessun apporto calorico, è guidata dalla consapevolezza dei danni delle bevande zuccherate e dagli strumenti fiscali, come le tasse.

Le bibite zuccherate artificialmente hanno poche o nessuna caloria, tuttavia, le loro conseguenze fisiologiche e sulla salute nel lungo termine sono ancora sconosciute. Recentemente, un'analisi congiunta di uno studio di follow-up dei sanitari (HPFS) e dello studio sulla salute degli infermieri (NHS), entrambe negli Stati Uniti, ha riferito che un elevato consumo di bevande zuccherate e dolcificate artificialmente era associato a una maggiore mortalità per tutte le cause negli Stati Uniti. Allo stesso modo, una relazione positiva tra il consumo di bevande addolcite artificialmente e la mortalità per tutte le cause tra le donne è stata segnalata dallo studio osservazionale della Wo-

men's Health Initiative Observational Study negli Stati Uniti. Per quanto ne sappiamo, non è stata effettuata un'analisi su larga scala a livello europeo sul consumo di bevande analcoliche e sugli esiti della mortalità.

### LO STUDIO

L'associazione tra il consumo di bevande analcoliche totali, zuccherate e dolcificate artificialmente con la mortalità totale e specifica per causa è stato studiato tra i partecipanti all'European Prospective Investigation in Cancer and Nutrition (Epic), una coorte multinazionale, di grandi dimensioni, con oltre 41.000 decessi registrati segnalati durante il periodo di follow-up ed ancora in corso. Epic è una coorte multicentrica con 521.330 partecipanti che sono stati arruolati tra il 1° gennaio 1992 e il 31 dicembre 2000, prevalentemente dalla popolazione generale di 10 paesi europei (Danimarca, Francia, Germania, Grecia, Italia, Paesi Bassi, Norvegia, Spagna, Svezia e Regno Unito).

Quando i ricercatori hanno analizzato i dati, considerando i fattori in grado di aumentare il rischio di decesso, come indice di massa corporea e fumo, hanno scoperto che chi aveva consumato due o più bicchieri di analcolici addolciti con zucchero al giorno presentava l'8% in più della probabilità di morire precocemente rispetto a chi aveva bevuto meno di un bicchiere al mese e chi aveva consumato due o più bicchieri di analcolici con dolcificanti artificiali aveva il 26% in più delle probabilità di morire prematuramente rispetto a chi ne aveva bevuto meno di un bicchiere al mese. Questo risultato è coerente con i risultati degli studi HPFS/NHS e Women Health Initiative Observational Study negli Stati Uniti. Nel complesso, questo è stato il più numeroso studio finora effettuato per valutare l'associazione tra consumo di bevande analcoliche e risultati sulla mortalità, nonché la prima analisi globale basata in Europa e che ha compreso anche l'Italia.

### I RISCHI

In questo studio pubblicato il 3 settembre 2019 su Jama Internal Medicine, l'elevato livello di consumo di bevande analcoliche totali, zuccherate e dolcificate artificialmente è stato associato a rischi più elevati di mortalità per tutte le cause. Sono state osservate associazioni positive tra il consumo di bibite con zucchero e decessi per malattie digestive, nonché tra bibite zuccherate artificialmente e decessi per malattie circolatorie. I risultati di questo studio supportano le campagne di salute pubblica in corso volte a ridurre il consumo di bevande analcoliche.

Ma vi sono anche delle considerazioni che potrebbero demolire i risultati di questo studio: «I grandi consumatori di analcolici avevano Bmi (indice di massa corporea) più alti ed erano in gran parte fumatori», riferisce uno dei ricercatori di questo studio. «Abbiamo effettuato aggiustamenti statistici nelle nostre analisi per Bmi, abitudini di fumo e altri fattori di rischio per mortalità che potrebbero aver falsato i risultati e le associazioni positive sono rimaste. Tuttavia, non possiamo escludere che questi fattori abbiano influenzato i risultati, quindi non possiamo affermare che le associazioni che osserviamo siano causali». In conclusione siamo tutti invitati a diminuire l'utilizzo di bevande analcoliche zuccherate o almeno ad attenerci a quelle bevande che hanno meno dolcificanti o zuccheri perché è dimostrato che anche da noi, non solo negli Stati Uniti, vi è un'associazione tra il consumo costante e troppo elevato di bevande analcoliche zuccherate e mortalità. Ovviamente con la moderazione ed il buon senso non si dovrebbero verificare problematiche serie, anche se, e lo fanno spesso, purtroppo vediamo che tra di noi, soprattutto i ragazzi, quando non bevono sostanze alcoliche si riempiono di bevande analcoliche zuccherate e anche questo può fare male.

### SOLO ACQUA?

Allora dobbiamo bere solo acqua minerale in attesa che anche di questa si scoprano eventuali danni? No, ma la moderazione sia di bevande analcoliche zuccherate che di bevande alcoliche delle quali è ben noto il danno di quando se ne bevono troppe, ma non quando se ne usano in maniera moderata, si impone. Certamente con la sugar tax passa il principio che il governo decide sulla nostra alimentazione, come potrebbe farlo anche su altri aspetti della nostra vita. In questa maniera si usa un martello etico che colpisce chi ha dei comportamenti ritenuti non conformi alla logica del "politicamente corretto". In una concezione minimamente liberale, il governo dovrebbe promuovere campagne informative illustrando i rischi connessi con certe abitudini alimentari, incoraggiare la pratica sportiva cioè in altre parole informare ma non imporre regole o penalizzare chi non le voglia seguire.

Peraltro anche in Gran Bretagna si attuò una tassa sulle bevande gassate e zuccherate per tentare di punirne il consumo. Fino ad oggi la campagna della Gran Bretagna non ha sortito risultati importanti. Come succede anche per le sigarette che, nonostante aumentino le tasse sul loro consumo, non si è evidenziato un calo significativo dei fumatori. In altre parole se uno è dipendente dalla nicotina, dall'alcool o dallo zucchero, non sono le tasse ma dovrebbero essere l'educazione e l'informazione a modificare i comportamenti pericolosi. Sarebbero sufficienti? No. Perché la moderazione ed il buon senso sono (forse) le armi migliori.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



**I RISCHI**  
Il frequente consumo di bevande analcoliche zuccherate aumenta l'assunzione di calorie, che può portare ad aumento di peso e all'obesità

**I RISCHI**  
Nel 2010, il numero di malattie cardiovascolari, tumori e diabete associati all'obesità causata dal consumo di bevande zuccherate è stato stimato in 184.000 decessi nel mondo



## SCIENZA & COSCIENZA

