

## Consumare bevande zuccherate potrebbe aumentare il rischio di cancro



Secondo uno studio pubblicato sul *British Medical Journal*, esiste una possibile associazione tra un più alto consumo di bevande zuccherate e un rischio aumentato di cancro. «Anche se è sicuramente necessaria un'interpretazione cauta dei nostri risultati, questi si aggiungono a un numero crescente di prove che indicano che limitare il consumo di bevande zuccherate, anche con misure di tassazione e restrizioni di marketing, potrebbe contribuire a ridurre i casi di cancro» afferma Mathilde Touvier, del Sorbonne Paris Cité Epidemiology and

Statistics Research Center (CRESS), autrice senior dello studio. I ricercatori hanno valutato le associazioni tra il consumo di bevande zuccherate (bevande con zucchero aggiunto e succhi di frutta al 100%), bevande dolcificate artificialmente (dietetiche) e rischio di cancro in generale, e di cancro al seno, alla prostata e del colon-retto in 101.257 adulti francesi sani. I partecipanti hanno completato almeno due questionari dietetici online progettati per misurare l'assunzione abituale di 3.300 diversi alimenti e bevande e sono stati seguiti per un massimo di nove anni. Durante il follow-up sono stati diagnosticati 1.193 casi di cancro (693 tumori al seno, 291 alla prostata e 166 al colon-retto), con una età media alla diagnosi di 59 anni. I risultati mostrano che un aumento di 100 ml al giorno nel consumo di bevande zuccherate è associato a una crescita del 18% del rischio di cancro globale e del 22% del rischio di cancro della mammella. Quando il gruppo che assumeva bevande zuccherate è stato suddiviso tra consumatori di succhi di frutta e di altre bevande zuccherate, entrambi i tipi di bevande sono state associate a un rischio più elevato di cancro globale. Nessuna associazione è stata trovata per tumori della prostata e del colon-retto. Al contrario, il consumo di bevande dolcificate artificialmente non è stato associato a rischio di cancro, anche se il livello di consumo è stato piuttosto basso in questo campione. Le possibili spiegazioni per questi risultati includono l'effetto dello zucchero contenuto nelle bevande zuccherate sul grasso viscerale, sui valori della glicemia e sui marcatori infiammatori, tutti fattori collegati a un aumento del rischio di cancro. Anche altri composti chimici, come gli additivi contenuti in alcune bevande gassate, potrebbero svolgere un ruolo. «Nonostante alcuni limiti dello studio, questi risultati richiedono una replica della sperimentazione su larga scala» concludono gli autori.