
Troppo zucchero danneggia il fegato

Autore: Miriam Iovino

Fonte: Città Nuova

Uno studio dei ricercatori dell'Ospedale Pediatrico Bambino Gesù per la prima volta dimostra la correlazione tra consumo di alte quantità di fruttosio e sviluppo di malattie epatiche gravi. I risultati dell'indagine pubblicati sul Journal of Hepatology.

Troppo zucchero rischia di trasformarsi in “veleno” per il fegato dei bambini. L'abuso sistematico del fruttosio aggiunto ai cibi e alle bevande ha gli stessi effetti pericolosi dell'alcool: ogni grammo in eccesso rispetto alla quantità massima giornaliera indicata per l'età pediatrica (circa 25 grammi) accresce di una volta e mezza il rischio di sviluppare malattie epatiche gravi. La conferma scientifica arriva da uno studio dei ricercatori dell'area di Malattie epato-metaboliche dell'**Ospedale Pediatrico Bambino Gesù** che, per la prima volta in letteratura, rivela i **danni del fruttosio sulle cellule del fegato dei più piccoli**. I risultati dell'indagine sono stati pubblicati sulla rivista scientifica **Journal of Hepatology**. Lo studio è stato condotto tra il 2012 e il 2016 su 271 bambini e ragazzi affetti da fegato grasso. In 1 bambino su 2 gli esami effettuati hanno rilevato livelli eccessivi di acido urico in circolo. L'acido urico è uno dei prodotti finali della sintesi del fruttosio nel fegato. Quando è prodotto in grandi quantità diventa tossico per l'organismo e concorre allo sviluppo di diverse patologie. Attraverso ulteriori indagini, incrociate con i dati emersi dal questionario alimentare somministrato ai pazienti, i ricercatori hanno dimostrato l'associazione tra gli alti livelli di acido urico e l'aggravarsi del danno al fegato, soprattutto tra i grandi consumatori di fruttosio: quanto più zucchero ingerivano con la dieta abituale, tanto maggiore era il danno riportato dalle loro cellule epatiche. **IL FRUTTOSIO NEMICO DEI BAMBINI** Il fruttosio è uno zucchero naturale presente in diversi alimenti, soprattutto nella frutta, ma anche nei vegetali e nelle farine utilizzate per pasta, pane e pizza. In una dieta bilanciata, il consumo di fruttosio naturalmente contenuto nei cibi non provoca alcun effetto negativo. **Il nemico dei bambini è il fruttosio aggiunto presente negli sciroppi e nei dolcificanti** largamente utilizzati dall'industria nelle varie preparazioni alimentari (marmellate, bevande, merendine, succhi di frutta, caramelle). Una lattina di bevanda zuccherata o 100 grammi di marmellata contengono, ad esempio, una quantità di fruttosio praticamente pari alla quantità giornaliera massima indicata per l'età pediatrica (circa 25 grammi). **I MECCANISMI DEL DANNO AL FEGATO** Il fruttosio viene metabolizzato, ovvero scomposto e trasformato, principalmente nel fegato. Questo processo di sintesi produce energia per il corpo, ma anche altri derivati come l'acido urico. Se la quantità di fruttosio ingerita sistematicamente è eccessiva, il percorso metabolico si altera e viene prodotto troppo acido urico. Quando l'organismo non riesce a smaltire le alte concentrazioni in circolo, si innescano meccanismi pericolosi per la salute: aumenta lo stress ossidativo (i vari componenti delle cellule vengono danneggiati dalla rottura dell'equilibrio cellulare) e si attivano insulino-resistenza e processi infiammatori delle cellule epatiche. **Questi meccanismi sono precursori dell'insorgenza del diabete e del fegato grasso.** Nei bambini con il fegato già compromesso, accelerano la progressione della malattia verso stadi più gravi (steatoepatite non alcolica, fibrosi epatica, cirrosi). I ricercatori del Bambino Gesù hanno quindi dimostrato che i bambini con abitudini alimentari sbagliate, sottoposti a un sistematico "bombardamento" di fruttosio, corrono un **rischio di sviluppare patologie del fegato aumentato** di almeno una volta e mezza per ogni grammo di zucchero in eccesso ingerito quotidianamente. «Diversi studi hanno provato che l'elevato consumo di zucchero è associato a numerose patologie sempre più frequenti in età pediatrica come l'obesità, il diabete di tipo II e le malattie cardiovascolari. Ma poco si sapeva del suo effetto sul tessuto epatico, almeno fino ad oggi» spiega **Valerio Nobili**, responsabile di Malattie Epato-metaboliche del Bambino Gesù. «Con la nostra ricerca abbiamo colmato la lacuna: abbiamo infatti dimostrato che un eccessivo consumo di fruttosio si associa ad alti livelli di acido urico e soprattutto a

un avanzato danno epatico, tanto da favorire la precoce comparsa di fibrosi prima e cirrosi poi a carico del fegato. Ecco perché, alla luce di quanto certificato dal nostro studio, **è fondamentale evitare l'abuso di cibi e bevande con un elevato contenuto di fruttosio**, modificando le cattive abitudini alimentari e gli stili di vita errati dei nostri ragazzi. Per fare un esempio concreto, gli spuntini dei bambini dovranno essere solo eccezionalmente a base di succhi di frutta o merendine confezionate e non la regola quotidiana».