

# Uno studio rivela che bere bibite gassate fa male come il fumo

Data: Invalid Date | Autore: Gianluca Teobaldo

---



22 OTTOBRE 2014 - Sempre più frequenti studi scientifici rivelano quanto danno causano al corpo le bevande gassate e zuccherate. Ma un nuovo report della University of California, afferma che, oltre a portare malattie cardiache e il diabete, l'organismo viene logorato. Combinando lo zucchero e il gas si accelera la velocità con cui le cellule sono usurate, in un processo simile a quello sperimentato dai fumatori.

I ricercatori hanno analizzato campioni di DNA di 5.309 persone tra i 20 ei 65 anni che hanno bevuto regolarmente bibite gassate e soggetti che non lo hanno fatto. I risultati sono stati sorprendenti: coloro che avevano bevuto bevande zuccherate avevano subito una grave accorciamento dei telomeri, strutture che proteggono le estremità dei cromosomi, e che si accorciano con l'invecchiamento del corpo.

[MORE]L'accorciamento dei telomeri è associato a malattie come l'Alzheimer, il diabete, disturbi cardiaci e morte improvvisa in casi estremi. Quelli che assumono l'equivalente di due lattine di bevande di questo tipo al giorno subiranno una riduzione dell'equivalente di 4,6 anni invecchiamento dei telomeri. Elissa Epel, professore presso l'Università della California, consiglia di abituare i bambini a bere acqua.

"Il consumo regolare di bevande analcoliche zuccherate influenza lo sviluppo di varie malattie, non

solo dallo sforzo di controllo metabolico degli zuccheri nel corpo, ma anche attraverso l'invecchiamento cellulare accelerato dei tessuti," ha specificato. Da anni lo andiamo ripetendo, sottolinea Giovanni D'Agata, presidente dello "Sportello dei Diritti", e le ricerche ci danno conferma che bere bevande gassate e zuccherate è una pessima abitudine che si sviluppa sin da bambini ma che può essere stroncata con scelte alimentari più corrette per la salute come quella di eliminarle dalle nostre diete.

(Notizia segnalata da Giovanni D'Agata)

---

Articolo scaricato da [www.infooggi.it](http://www.infooggi.it)

<https://www.infooggi.it/articolo/uno-studio-rivela-che-bere-bibite-gassate-fa-male-come-il-fumo/72067>

