

Martedì 26 MARZO 2019

## Bevande zuccherate: cardiologi e pediatri americani dichiarano guerra

***Accise sulle bevande zuccherate ('sugar tax') e controlli più stretti sul marketing indirizzato alle fasce d'età più giovani. Sono due delle proposte che cardiologi e pediatri stelle-e-strisce mettono sul tavolo per contenere i danni delle bevande zuccherate. Ogni bambino consuma in un anno 113 litri di bevande zuccherate, una quantità sufficiente a riempire una vasca da bagno. Il consumo di zuccheri aggiunti si associa ad un aumentato rischio di malattie cardiovascolari e di altri problemi per la salute a lungo termine. Lo statement integrale delle due società scientifiche è pubblicato su Pediatrics.***

Due importanti società scientifiche americane, l'*American Heart Association* (AHA) e l'*American Academy of Pediatrics* (AAP) in una nota congiunta danno il loro *endorsement* ad una serie di politiche volte a ridurre il consumo di bevande zuccherate da parte dei bambini e dei ragazzi.

Un passo necessario secondo gli esperti, visto che bambini e teenager consumano centinaia di litri di queste bevande (bevande gassate, bevande alla frutta, bevande per lo sport) ogni anno. Tra le iniziative per limitarne l'uso, le società scientifiche propongono *in primis* accise e limitazioni al marketing indirizzato ai bambini. È in assoluto la prima volta che la società scientifica di pediatria americana raccomanda apertamente a una *sugar tax* sulle bevande.

Tra i 'consigli' degli esperti, anche incentivi finanziari per l'acquisto di bevande più salutari (acqua e latte), con l'intento di ridurre il consumo di quelle zuccherate, da parte dei più giovani. Il documento integrale "*Public Policies to Reduce Sugary Drink Consumption in Children and Adolescents*" è pubblicato online sulla rivista [Pediatrics](#).

Le linee guida dietetiche per gli americani, edizione 2015-2020, raccomandano che bambini e teenager consumino meno del 10% delle calorie giornaliere sotto forma di zuccheri aggiunti. La realtà però racconta un'altra storia e cioè che gli zuccheri aggiunti rappresentano in media il 17% di tutte le calorie assunte giornalmente in questa fascia d'età e che metà di queste derivano dalle bevande zuccherate.

"Nel caso dei bambini – afferma la pediatra **Natalie D. Muth**, primo autore del documento – la principale fonte di zuccheri aggiunti non è rappresentata dal cibo ma dalle bevande. I bambini in media consumano oltre 30 galloni (oltre 113 litri) di bevande zuccherate ogni anno; una quantità sufficiente a riempire una vasca da bagno. Come pediatra, ritengo che queste bevande zuccherate rappresentino un rischio reale e prevenibile per la salute dei bambini: carie ai denti, diabete, obesità e malattie cardiovascolari. C'è bisogno di politiche pubbliche di più ampio respiro, mirate a ridurre l'accesso dei ragazzi a queste bevande zuccherate *low cost*".

I ragazzi che assumono più del 10% dell'introito calorico totale quotidiano sotto forma di zuccheri aggiunti sono a maggior rischio di avere elevati valori di colesterolo (compreso l'LDL) e trigliceridi e valori di colesterolo HDL più bassi.

### **Tra le proposte fatte dalle due società scientifiche:**

- Leggi statali e locali per aumentare il prezzo di queste bevande, attraverso le accise; un'iniziativa questa che dovrebbe viaggiare di pari passo con una campagna educativa. I proventi delle tasse dovrebbero servire almeno in parte a ridurre le disuguaglianze socioeconomiche e sanitarie.

- I governi federali e statale dovrebbero sostenere gli sforzi volti a ridurre il marketing delle bevande zuccherate rivolto a bambini e ragazzi

- Bevande salutari, come acqua e latte, dovrebbero rappresentare le bevande di *default* nei menu per bambini e

nei distributori automatici; i programmi federali di assistenza alla nutrizione dovrebbero inoltre assicurare l'accesso a cibo e bevande sane e scoraggiare il consumo di bevande zuccherate

- Bambini, adolescenti e le loro famiglie dovrebbero avere un facile accesso ad informazioni nutrizionali credibili, comprese quelle sulle etichette nutrizionali, nel menu dei ristoranti e nella pubblicità.

- Gli ospedali dovrebbero rappresentare un modello per stabilire le politiche volte a limitare o scoraggiare l'acquisto delle bevande zuccherate.

**Nel 2013**, ricordano gli esperti, le aziende produttrici di bevande zuccherate hanno investito **oltre 866 milioni di dollari nel marketing per adulti e bambini**; la maggior parte dei teenager vede almeno una pubblicità al giorno su una bevanda zuccherata. Ad essere maggiormente danneggiati dal basso costo di questi prodotti sono soprattutto le fasce a basso reddito.

“Come nazione – afferma **Rachel K. Johnson**, professore emerito di nutrizione presso la University of Vermont e in precedenza presidente del comitato per la nutrizione dell'*American Heart Association* – dobbiamo dire 'no' all'assedio furioso del marketing delle bevande zuccherate ai danni dei nostri figli. Sappiamo cosa serve per proteggere la loro salute ed è arrivato dunque il momento di implementare delle politiche efficaci nel ridurre il consumo di queste bevande. Esattamente come abbiamo fatto a suo tempo col tabacco”.

“Ogni bambino ha il diritto di crescere in salute - afferma la dottoressa Muth – e questo significa che dobbiamo promuovere l'offerta di bevande salutari alternative, come il latte e l'acqua. Se lo facciamo tutti , potremo migliorare la salute a lungo termine dei nostri bambini”.

**Maria Rita Montebelli**