

Consumo di alimenti e bevande contenenti fruttosio dall'infanzia all'età adulta e rischio di ipertensione: uno studio di coorte prospettico.

Un elevato consumo di zuccheri contenenti fruttosio durante l'infanzia e l'adolescenza è stato associato all'obesità e alle relative comorbidità, tra cui l'ipertensione. Tuttavia, le bevande zuccherate (SSB), i succhi di frutta e la frutta intera presentano profili nutrizionali e matrici alimentari differenti, che possono determinare effetti diversi sulla pressione arteriosa. Il GUT S (Growing Up Today Study) è uno studio di coorte longitudinale che comprende 25.749 individui (55% donne), arruolati in due fasi: GUT S I (n=16.875; inizio nel 1996) e GUT S II (n=10.918; inizio nel 2004), seguiti prospetticamente fino al 2021. L'età media all'arruolamento era di 12 anni e quella alla fine del follow-up di 36 anni. I partecipanti hanno fornito periodicamente informazioni aggiornate sullo stile di vita, sullo stato di salute e sull'alimentazione abituale attraverso questionari validati sulla frequenza alimentare, compilati ogni 1-4 anni. Sono stati utilizzati modelli multivariati di regressione di Cox per stimare l'associazione tra il consumo totale di fruttosio e il consumo di bevande zuccherate, succhi di frutta e frutta intera e l'insorgenza di ipertensione. Le analisi hanno inoltre valutato cosa accade sostituendo le bevande zuccherate o i succhi di frutta con frutta intera, latte o acqua. Durante un follow-up fino a 25 anni, 1.625 partecipanti (6,3%) hanno ricevuto una diagnosi di ipertensione. Il consumo totale di fruttosio non è risultato associato all'insorgenza dell'ipertensione. Al contrario, i partecipanti con il consumo più elevato di bevande zuccherate (≥ 2 porzioni al giorno rispetto a < 3 porzioni alla settimana) presentavano un rischio di ipertensione del 52% più elevato (HR 1,52; IC 95%: 1,27-1,83). Anche un elevato consumo di succo di frutta ($\geq 1,5$ porzioni al giorno rispetto a < 1 porzione alla settimana) era associato a un rischio maggiore del 35% (HR 1,35; IC 95%: 1,06-1,71). Al contrario, il consumo di frutta intera non era associato a un aumento del rischio di ipertensione (HR 0,79; IC 95%: 0,59-1,05). La sostituzione di una porzione al giorno di bevande zuccherate con latte, acqua o frutta intera era associata rispettivamente a una riduzione del rischio di ipertensione del 13%, 9% e 22%. Inoltre, sostituire il succo di frutta con frutta intera era associato a una riduzione del rischio del 19%. In conclusione, il consumo di bevande zuccherate e succhi di frutta è risultato associato a un maggiore rischio di sviluppare ipertensione, indipendentemente dalla qualità complessiva della dieta, dall'attività fisica e da altri fattori. I risultati sostengono le raccomandazioni di sanità pubblica volte a limitare il consumo eccessivo di bevande zuccherate e succhi di frutta fin dall'infanzia, al fine di ridurre il rischio di sviluppare ipertensione nel corso della vita.

FONTE

Nguyen M, AlEsa HB, Glenn AJ, Tobias DK, Chavarro JE, Willett WC, Hu FB, Hanley AJ, Birken CS, Sievenpiper JL, Malik VS "Consumption of Fructose-Containing Food and Beverage Sources in Childhood Through to Adulthood and Risk of Hypertension: A Prospective Cohort Study." *Circulation*. 2026 Aug 18;154(7):612-623. Epub 2026 Jun 22