**L’ alto consumo di zuccheri è legato a una salute mentale più povera a lungo termine**

*FONTE* [*http://www.ucl.ac.uk/news/news-articles/0717/27072017\_sugar\_mental*](http://www.ucl.ac.uk/news/news-articles/0717/27072017_sugar_mental)

1.8.2017

Gli uomini che consumano livelli più elevati di zuccheri hanno una maggiore probabilità di disturbi mentali comuni (come l'ansia e la depressione) dopo 5 anni rispetto a quelli con basse assunzioni, secondo una ricerca UCL.

Lo studio ha anche mostrato che avere un disturbo d'umore non ha fatto la gente più inclini a mangiare alimenti con un elevato contenuto di zucchero.

La relazione, pubblicata oggi in *Scientific Reports ,* ha utilizzato i dati della *coorte di Whitehall II* e ha analizzato l'assunzione di zuccheri da alimenti dolci e bevande e la presenza di comuni disturbi mentali in oltre 5000 uomini e oltre 2000 donne per un periodo di 22 anni tra il 1983 e il 2013.

Sebbene gli studi precedenti abbiano trovato un aumento del rischio di depressione con un consumo più elevato di zuccheri aggiunti, nessuno ha esaminato il ruolo della "causalità inversa". Se le persone con ansia e / o depressione tendevano a consumare cibi e bevande più zuccherati, questo potrebbe essere il vero motivo per cui si osserva un legame tra l'assunzione di zuccheri e la salute mentale più povera. Anche se lo studio ha cercato questo collegamento, non è stato visto nei dati: uomini e donne con disturbi mentali non erano più probabili consumare più zucchero. Di conseguenza, si rafforza l'evidenza che la salute mentale è influenzata negativamente da un'assunzione di zuccheri elevata.

Lo studio ha classificato l'assunzione giornaliera di zuccheri (in grammi) da alimenti e bevande dolci in tre gruppi di dimensioni simili. Gli uomini nel terzo superiore, che consumavano più di 67g, avevano una probabilità maggiore del 23% di disturbi mentali comuni dopo cinque anni (indipendenti dai comportamenti sanitari, dai fattori socio-demografici e dalle diete, dall'adiposità e da altre malattie) rispetto a quelle Nel terzo inferiore, che consumavano meno di 39,5 g.

Secondo il *National Diet and Nutrition Survey* pubblicato nel 2013, gli uomini nel Regno Unito consumano una media di 68,4 grammi di zucchero aggiunto al giorno (75 per cento da alimenti e bevande dolci).

Anche gli uomini e le donne con disturbi dell'umore e un elevato consumo di zucchero hanno avuto maggiori probabilità di essere depressi dopo 5 anni rispetto a quelli con minor consumo, ma questo risultato non era indipendente da altri fattori socio-demografici, sanitari e dietetici.

Anica Knüppel (UCL Institute of Epidemiology and Public Health), autore principale dell’articolo ha dichiarato: "Le diete a elevata consumo di zuccheri hanno un certo numero di influenze sulla nostra salute, ma il nostro studio dimostra che potrebbe anche esserci un legame tra disturbi dello zucchero e dell'umore, in particolare tra gli uomini.

Lo studio non ha trovato alcun legame tra l'assunzione di zuccheri e nuovi disturbi dell'umore nelle donne e non è chiaro perché. Ulteriori ricerche sono necessarie per testare l'effetto di depressione dello zucchero nei campioni di popolazione di grandi dimensioni.

In Gran Bretagna, gli adulti consumano circa il doppio e nel triplo degli Stati Uniti il ​​livello raccomandato di zucchero aggiunto, con alimenti dolci e bevande che contribuiscono a tre quarti delle prese. Nel frattempo, entro 2030, la depressione maggiore è destinata a diventare la principale causa di disabilità nei paesi ad alto reddito. \*

Il professor Eric Brunner (UCL Institute of Epidemiology and Public Health), autore maggiore dell’ articolo, ha concluso: "I nostri risultati forniscono ulteriori prove che i cibi e le bevande zuccheri vanno evitati. La nuova tassa sullo zucchero sulle bevande analcoliche, che avrà effetto nell'aprile del 2018, è un passo nella giusta direzione. La salute fisica e mentale del popolo britannico merita una certa protezione dalle forze commerciali che sfruttano il "dente dolce" umano "

*FONTE* [*http://www.ucl.ac.uk/news/news-articles/0717/27072017\_sugar\_mental*](http://www.ucl.ac.uk/news/news-articles/0717/27072017_sugar_mental)