AGENZIA STAMPA QUOTIDIANA NAZIONALE
Prima Pagina News

Primo Piano - *Bevande “Zero Zuccheri”: un’illusione estiva che potrebbe mettere a rischio il tuo intestino*

Roma - 04 lug 2025 (Prima Pagina News) **Anche se sembrano innocue e alleate della linea, le bevande “zero zuccheri” possono alterare l’equilibrio del microbiota intestinale, con effetti negativi su digestione, metabolismo e umore. Scopri perché è meglio scegliere alternative naturali e consapevoli.**

L’estate porta con sé giornate lunghe, voglia di leggerezza e tante piccole tentazioni: gelati, aperitivi, stuzzichini… e immancabilmente le famigerate bevande "zero zuccheri". Sembrano la soluzione perfetta per restare in forma senza rinunciare al gusto, ma siamo sicuri che siano davvero innocue per la nostra salute? Da nutrizionista, comprendo perfettamente la scelta di limitare gli zuccheri, soprattutto in un periodo in cui si desidera sentirsi più leggeri. Tuttavia, è fondamentale guardare oltre le etichette e comprendere cosa succede davvero nel nostro intestino quando assumiamo regolarmente queste bevande "light". Il cuore del problema risiede nei dolcificanti artificiali come aspartame, sucralosio e acesulfame-K. Questi edulcoranti sono progettati per fornire dolcezza senza calorie, ma il nostro microbiota intestinale – la comunità di batteri che vive nel nostro colon – non si lascia ingannare. Diversi studi scientifici dimostrano che questi dolcificanti possono alterare la composizione della flora intestinale, riducendo la presenza di batteri benefici (come i bifidobatteri) e favorendo la crescita di specie potenzialmente pro-infiammatorie.In particolare, il sucralosio è stato associato a un calo della diversità batterica, un campanello d’allarme importante per la salute intestinale. L’alterazione dell’equilibrio del microbiota, chiamata disbiosi intestinale, può avere effetti negativi su più livelli: Infiammazione cronica dell’intestino Aumento della permeabilità intestinale (il cosiddetto "leaky gut") Gonfiore, gas, diarrea e disturbi gastrointestinali Peggioramento del metabolismo degli zuccheri e aumento del rischio di insulino-resistenza Una lattina ogni tanto non è certo un problema. Il problema nasce quando queste bevande diventano un'abitudine: tè freddi, energy drink, acque aromatizzate "zero"... bevuti quotidianamente per dissetarsi o “spezzare la fame”, creano un ambiente ostile per il microbiota. Un microbiota infelice non si limita a causare gonfiore o digestione difficile: può contribuire a calo del tono dell’umore, stanchezza cronica, e un aumento dell’infiammazione sistemica. Sembra una provocazione, ma una piccola quantità di zucchero vero può risultare meno dannosa per il nostro intestino rispetto a molti dolcificanti sintetici.Questo perché lo zucchero viene assorbito nell’intestino tenue e non arriva nel colon, dove vivono i batteri intestinali. I dolcificanti, invece, spesso raggiungono il colon intatti, alterandone l’equilibrio. Come possiamo quindi affrontare l’estate senza cadere nella trappola dei “finti sani”? Ecco le mie proposte per bevande fresche e amiche dell’intestino: Infusi fatti in casa con menta, limone, zenzero o frutti rossi Dolcificanti naturali e fermentabili come la stevia pura, il miele grezzo o lo sciroppo d’acero in piccole dosi Acqua frizzante con frutta fresca: provate con lime e rosmarino per un effetto detox e rinfrescante Bevande fermentate come il

kombucha, che possono sostenere la salute del microbiota Il nostro intestino non valuta le calorie, ma riconosce e reagisce alle sostanze che riceve. È una centrale operativa fondamentale per l'immunità, la digestione, il metabolismo e persino l'equilibrio emotivo. Quando introduciamo sostanze che non riconosce, il microbiota si ribella. Magari in silenzio, ma con conseguenze tangibili sul nostro benessere. Questa estate, godiamoci ogni momento – anche un aperitivo o una coccola dolce – ma facciamolo con consapevolezza, evitando scorciatoie che possono tradirci nel lungo periodo. Il nostro intestino ci ringrazierà, e anche il nostro umore. *MARCELLA NIESPOLO - NUTRIZIONISTA

di Marcella Niespolo Venerdì 04 Luglio 2025

Verbalia Comunicazione S.r.l. Società Editrice di PRIMA PAGINA NEWS
Registrazione Tribunale di Roma 06/2006 - P.I. 09476541009
Iscrizione Registro degli Operatori di Comunicazione n. 21446

Sede legale : Via Costantino Morin, 45 00195 Roma
Redazione Tel. 06-45200399 r.a. - Fax 06-23310577
E-mail: redazione@primapaginanews.it