



SICUREZZA ALIMENTARE

Xilitolo: per il cuore è peggio del colesterolo

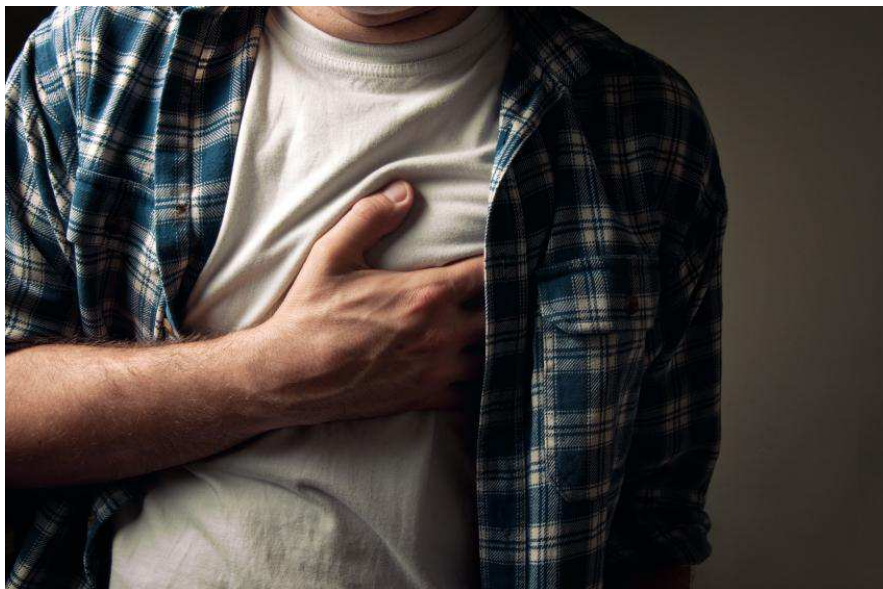
 Agnese Codignola  12 Giugno 2024

Lo xilitolo, zucchero alcolico prodotto dal corpo umano, ma utilizzato come dolcificante in concentrazioni mille volte più elevate rispetto a quelle presenti nell'organismo, potrebbe costituire un rischio non irrilevante per il cuore, e aumentare la probabilità di avere un infarto, un ictus e perfino di morire. La segnalazione giunge da uno studio pubblicato sullo *European Heart Journal* dai cardiologi della Cleveland Clinic, che nei mesi scorsi avevano già mostrato, con uno studio molto simile, un effetto analogo per un altro zucchero della stessa categoria, anch'esso prodotto dal corpo e utilizzato come dolcificante: l'eritritolo. Quella che sembra delinearsi è quindi una pericolosità estesa a tutta la categoria degli zuccheri alcolici o polioli.

Lo studio sullo xilitolo

Per cercare di capire l'effetto dello xilitolo assunto come dolcificante, gli autori hanno reclutato circa tremila

persone, metà delle quali con una storia di malattie cardiovascolari, metà solo con alcuni fattori di rischio. Quindi hanno chiesto a tutti di osservare un digiuno lungo una notte e, il mattino dopo, di bere una soluzione di xilitolo oppure di glucosio. Quindi hanno misurato le concentrazioni di entrambe le sostanze nel sangue. Dopo 30 minuti, la quantità di xilitolo era aumentata di mille volte, così come la concentrazione di una serie di marcatori tipici della formazione di trombi come le piastrine. Al contrario, con il glucosio, la concentrazione era aumentata in misura decisamente minore, e non si era visto alcun effetto sulla coagulazione del sangue.



Lo xilitolo (e l'eritritolo) si comportano come il colesterolo, dal punto di vista del rischio

Per capire che tipo di conseguenze potesse avere lo squilibrio apportato dallo xilitolo, gli autori hanno poi seguito i partecipanti per tre anni, e hanno così visto che, come era già accaduto con l'eritritolo, chi consumava abitualmente alimenti e bevande con xilitolo aveva anche un chiaro aumento del rischio di infarto, ictus e morte. Tra le persone nel cui sangue la concentrazione di xilitolo era più elevata, anche a prescindere da un'assunzione attraverso il cibo, i rischi erano circa doppi rispetto a quelli osservati nei soggetti che avevano le concentrazioni

più basse: un dato che candida lo xilitolo al ruolo di marcatore di rischio cardiovascolare

Per capire ancora meglio perché lo xilitolo e l'eritritolo abbiano effetti così evidenti, i ricercatori sono passati nei modelli animali e lì hanno potuto dimostrare che questi zuccheri attivano le piastrine, e favoriscono così la formazione di trombi.

Il commento dei cardiologi

Secondo Stanley Hazen, direttore del dipartimento di scienze cardiovascolari e metaboliche della Cleveland Clinic, e primo autore dello studio, lo xilitolo (e l'eritritolo) si comportano come il colesterolo, dal punto di vista del rischio. Anzi, sembrano essere ancora più potenti. "Lo scopo del nostro lavoro" ha detto Hazen in un'intervista rilasciata a Time è individuare altri circuiti metabolici che possono far aumentare il rischio cardiovascolare, e delineare il ruolo di sostanze che, come il colesterolo, sono prodotte dall'organismo, ma anche assunte dall'esterno.

Anche se per ora non ci sono consigli specifici sui polioli (gli zuccheri alcolici), ma solo inviti a evitare i dolcificanti, nel caso dello xilitolo e dell'eritritolo penso sia molto più prudente ridurre il consumo di glucosio, piuttosto che utilizzare queste sostanze. Il rischio associato a esse sembra essere decisamente superiore a quello dello stesso colesterolo. Inoltre, è indispensabile condurre al più presto ulteriori studi sull'argomento, anche per capire il significato dei livelli fisiologici, e per verificare un loro possibile utilizzo come marcatori di rischio cardiovascolare".

Siamo un sito di giornalisti indipendenti senza un editore e senza conflitti di interesse. Da 13 anni ci occupiamo di alimenti, etichette, nutrizione, prezzi, allerte e sicurezza. L'accesso al sito è gratuito. Non accettiamo pubblicità di junk food, acqua minerale, bibite zuccherate, integratori, diete. Sostienici anche tu, basta un minuto.

Dona ora



Agnese Codignola

Giornalista scientifica

5

Vota



✉ Iscriviti ▼

➔ Login



Scrivi il tuo commento

2



👤 Nome*

@ Email*

🌐 Website



Non sono un robot

reCAPTCHA
Privacy - Termini



Inserisci la recensione

2 COMMENTI



Oswaldo F

🕒 12 Giugno 2024 16:27

Ok, dopo possibili problemi col sucralosio e l'eritritolo, ora anche lo xilitolo.... Prima c'era anche l'aspartame se ricordo, vediamo che fine farà l'acesulfame ed altra roba.

In sostanza per adesso l'unico che non pare dare problemi è la Stevia, dicono non abbia il sapore dello zucchero, ma siccome la uso assieme ad un po' di zucchero, non mi sono accorto



1



Rispondi



AndreaC.

🕒 13 Giugno 2024 17:15

Uno studio non basta per avere una verità scientifica condivisa. Sarebbe come condannare una persona sulla base di un indizio anziché una prova



1



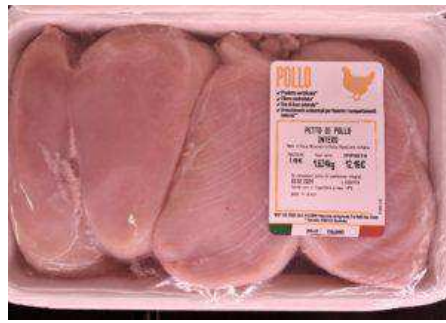
Rispondi

² NELLA STESSA CATEGORIA





**Solfiti e acido ascorbico:
ancora troppe frodi legate a
questi additivi**



**Lidl, batteri resistenti agli
antibiotici nella metà delle
confezioni di pollo. Inchiesta
di Essere Animali**



**Microplastiche dai
pneumatici nelle verdure
coltivate vicino alle strade**



**Xilitolo: per il cuore è peggio
del colesterolo**



**Dai pomodorini alle fragole.
Per Frutta e verdura nelle
scuole continuano le criticità**



**Topi sulla nave dalla Nuova
Zelanda: 1 milione di vassoi
di kiwi Zespri distrutti**

Ad





 Facebook



 Instagram

2





Redazione:

📍 via Soperga 18, 20127 Milano

☎ +39 02 92881022

✉ Scrivici

🌐 www.ilfattoalimentare.it

Marketing e pubblicità:

✉ Scrivi al marketing

☎ +39 377 2595240

Iscriviti al servizio alert

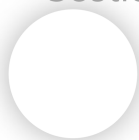
Marketing e Pubblicità

Chi siamo

Contatti

Privacy policy

2 Sostieni Il Fatto Alimentare



Sicurezza Alimentare

Etichette & Prodotti

Pubblicità & Bufale

Nutrizione

Pianeta

Recensioni & Eventi

Lettere

Copyright © 2024 ilfattoalimentare.it di Roberto La Pira - P IVA : 06552390152

Il Fatto Alimentare è una testata registrata presso il Tribunale di Milano (n° 379 del 23 giugno 2010)



by Scintille

Agency

