

# Pillole di salute cardiovascolare (XXV)



Bere una lattina di soda dietetica (basso o nullo contenuto di zucchero) al giorno è associato ad un rischio di ictus ischemico e di demenza aumentato di almeno tre volte rispetto a berne una meno di una volta alla settimana. Queste le conclusioni cui sono giunti alcuni ricercatori americani. E' la prima volta che viene riportato una relazione tra l'assunzione di

bevande dolcificate artificialmente e rischio di demenza. Va detto che lo studio è osservazionale, contraddice precedenti osservazioni e non prova un ruolo causale delle bevande cosiddette dietetiche. Tuttavia il dato merita attenzione e dovrà essere confermato in studi futuri. Nel frattempo? Tam Fry, portavoce del National Obesity Forum suggerisce: non siate tratti in inganno dalla parola "diet". Sia che siate magri o grassi, se siete assetati, meglio acquistare una bottiglietta d'acqua che una "diet XXX". Secondo me, è un buon consiglio...