

Salute: se vi sono care le ossa attente alla cola

Inviato da Eva Panitteri

lunedì 05 marzo 2007

Ultimo aggiornamento lunedì 05 marzo 2007

Alle ossa delle donne “fa male” la cola. Alle ossa degli uomini pare di no. Come per il tumore al polmone*, anche in questo caso conta la questione “del sesso”. Maschile o femminile. In medicina però quando si parla di “sesso” si intende la differenziazione biologica in senso stretto, definita da uno schema cromosomico che determina gli organi e le funzioni riproduttive.

Le bibite gassate a base di cola diminuiscono dunque nella donna la densità ossea, se consumate su base quotidiana. Lo afferma uno studio della Tuft University condotto su un campione di 2500 donne dell'età media di 60 anni. Attraverso la MOC (“esame della densità ossea) si è evidenziata nelle consumatrici regolari di cola, una densità inferiore del 4% rispetto a coloro che la consumano saltuariamente. Nessun effetto negativo invece sugli uomini. Lo stesso dato si riscontra poi con il consumo di tutte le versioni della bevanda, incluse quella decaffeinata e “light”.

Pare che la caffeina contenuta in queste bevande sia la prima responsabile dell'interferenza che limita l'assorbimento del calcio.

Il consiglio dei nutrizionisti? Se le bibite gassate contengono zucchero, e non tolgono quindi la sete, meglio un sano bicchiere di latte o bevande più nutrienti e di altro genere.

Sarà forse un caso, ma “Assobibe (“associazione di categoria dei distributori di bibite gassate) ha di recente adottato un codice di autoregolamentazione e non posiziona più distributori automatici nelle (nostre) scuole elementari.

(*) A questo riguardo studi hanno evidenziato nell'organismo maschile la presenza di un enzima che metabolizza i cancerogeni del tabacco assente invece nell'organismo femminile.