I succhi 100% frutta non aumentano il rischio di diabete

succhi-di-frutta-9ed0103f

Sì ai **succhi di frutta**, a condizione che siano composti di sola frutta, senza zuccheri aggiunti. Uno studio statunitense appena pubblicato sul *Journal of Nutritional Science* dimostra che il consumo di **succo di frutta al 100%** non è correlato all'aumento del rischio di sviluppare il **diabete di tipo 2**, malattia metabolica in cui l'organismo non è in grado di rispondere all'insulina, ormone che riduce i livelli di zuccheri nel sangue.

I ricercatori del **Center for Chemical Regulation and Food Safety**, negli Usa, hanno condotto una revisione sistematica ha coinvolto una meta-analisi di 18 studi randomizzati controllati per valutare l'effetto sui livelli di insulina e glicemia, di succo contenente al 100% frutta come mela, agrumi, bacche, melograno e uva. Ne è emerso che **non ha un impatto significativo sull'insulina a digiuno** , sul glucosio nel sangue a digiuno o sull'insulino-resistenza.