

# LA CORRELAZIONE TRA BEVANDE ZUCCHERATE E CADUTA DEI CAPELLI NEGLI UOMINI

Uno studio cinese ha dichiarato come il 57,6% dei partecipanti che manifestava MPHL era associato a un maggior consumo di SSB, oltre a segni di invecchiamento precoce

di **Biancamaria Mancini**

**L'**uso cospicuo e quotidiano di zucchero, in cibi e soprattutto bevande, sembra essere oggi un grande nemico per la nostra salute e a quanto pare anche per la salute dei nostri capelli. In un recentissimo studio cinese pubblicato su *Nutrients*, i ricercatori hanno voluto esaminare il legame che esiste tra il consumo di bevande zuccherate (SSB) e la caduta dei capelli di tipo maschile (MPHL). Lo studio documenta l'osservazione tra l'elevato livello di SSB e un rischio maggiore di MPHL.

La ricerca, condotta dallo studioso cinese Xiaojin Shi nella Cina continentale, è durata da gennaio ad aprile 2022. Sono stati reclutati nello studio 1028 uomini, con un'età compresa tra 18 e 45 anni, provenienti da 31 province della Cina. I partecipanti hanno ricevuto un

## Bibliografia

Xiaojin Shi et al.: "The Association between Sugar-Sweetened Beverages and Male Pattern Hair Loss in Young Men" *Nutrients* 2023, 15(1), 214; <https://doi.org/10.3390/nu15010214>.

sondaggio da compilare in cui hanno inserito informazioni socio-demografiche di base, lo stato dei loro capelli, la loro dieta, il loro stile di vita e anche lo stato psicologico. Il consumo di SSB di ciascuno è stato determinato dalle risposte al questionario sull'assunzione di bevande in 15 voci. Il sondaggio ha esplorato infine le associazioni tra: quantità/frequenza del consumo di SSB e MPHL, utilizzando un modello di regressione logistica binaria, con aggiustamenti apportati per fattori sociodemografici, stato dei capelli, assunzione dietetica, stile di vita e condizione psicologica.

Dall'analisi finale è emerso che un elevato consumo di SSB è associato a un rischio più elevato di MPHL. Nello specifico, il 57,6% dei partecipanti allo studio che manifestava MPHL era associato ad un maggiore consumo di SSB insieme a segni di invecchiamento precoce; inoltre questo gruppo con associazione SSB-MPHL dichiarava di essere



Secondo i dati raccolti dal 2003 al 2014 in Cina, il consumo annuo pro capite di SSB nella popolazione giovane è aumentato notevolmente negli ultimi decenni, si è registrato un passaggio da 12 a 119 kg e cosa più preoccupante, il consumo continua a crescere. Uno dei motivi dell'elevata assunzione di SSB nella popolazione giovane è l'inconsapevolezza dei suoi effetti dannosi, sebbene vi sia già un gran numero di studi pubblicati che ne riportano gli effetti negativi sulla salute, come mortalità, malattie cardiovascolari, obesità, carie dentale e ora anche perdita di capelli. Lo studio ha messo in luce che gli uomini con maggiore perdita di capelli consumavano quasi il doppio delle bevande zuccherate di quelli con più capelli.

© garloomy/shutterstock.com

© master1305/elements.envato.com

fumatore o ex fumatore, di fare poca attività fisica, di avere una durata del sonno più breve e di avere sofferto di ansia grave o depressione. Comparando i dati fra gli uomini con MPHL e quelli senza, è stato dimostrato che le persone con MPHL consumavano una media di 4,3 litri di bevande zuccherate a settimana rispetto ai soli 2,5 litri tra quelli senza calvizie. Nonostante questa evidenza, è giusto sottolineare come tale scoperta si basi per ora solo sulla correlazione statistica tra consumo di SSB e MPHL e non sul reale nesso di causalità; inoltre nello studio non viene considerata la positività alla storia familiare di MPHL. Sono sicuramente necessari ulteriori ricerche per confermare davvero tale collegamento che appare comunque molto interessante.

Ma in che modo l'assunzione di zucchero potrebbe influire sui capelli? Diversi potenziali meccanismi diretti e indiretti potrebbero spiegare questa associazione. Sicuramente l'elevato contenuto di zucchero porta a una maggiore concentrazione di glucosio nel sangue, che innesca la via dei polioli creando un'elevata affinità per l'aldoso reductasi. I sintomi biochimici di MPHL del cuoio capelluto sono altamente indicativi di una via iperattiva dei polioli.

Studi in vitro e in vivo hanno dimostrato che l'utilizzo del glucosio nella via dei polioli riduce la quantità di glucosio disponibile per i cheratinociti della guaina della radice esterna dei follicoli piliferi e la gluconeogenesi è anche antagonizzata dall'esaurimento dei livelli di ATP e fosfato. La mancanza di energia nei cheratinociti della guaina della radice esterna è considerata una possibile causa di MPHL.

In conclusione, questo studio apre la porta a nuove riflessioni: la calvizie è causa del peggioramento della qualità di vita psico-sociale ed è predisponente alle cattive abitudini come consumo di SSB, fumo e vita sedentaria, o al contrario la MPHL è una conseguenza di uno stile di vita poco salubre?

Considerati gli effetti negativi riscontrati, ridurre il consumo di SSB è un problema che deve essere preso in considerazione dai governi e le istituzioni sanitarie di tutto il mondo. Sottolineare che il consumo di SSB potrebbe avere un potenziale effetto negativo sul proprio aspetto potrebbe attirare l'attenzione della popolazione giovane e promuovere una riduzione dell'assunzione di SSB. ■