

Il suo nome è associato alla frutta e per questo si tende spesso a considerarlo più dietetico o più sano del normale zucchero. Ma il fruttosio è lo zucchero più nocivo tra tutti, perché ha una via metabolica diversa dal glucosio e viene metabolizzato dal corpo umano allo stesso modo dell'alcol. Il suo consumo frequente (sotto forma di succhi di frutta, merendine, dolci) predispone a molte patologie metaboliche croniche, come diabete, steatosi epatica, dislipidemie, malattie cardiovascolari.

Questo articolo intende spiegare cos'è il fruttosio e perché sia una sostanza problematica per la nos...

**Questo è un articolo di approfondimento riservato ai nostri abbonati. Scegli l'abbonamento che preferisci (al costo di un caffè la settimana) e prosegui con la lettura dell'articolo.**

**Se sei già abbonato effettua l'accesso qui sotto o utilizza il pulsante "accedi" in alto a destra.**

**ABBONATI / SOSTIENI**

L'Indipendente non ha alcuna pubblicità né riceve alcun contributo pubblico. E nemmeno alcun contatto con partiti politici. **Esiste solo grazie ai suoi abbonati.** Solo così possiamo garantire ai nostri lettori un'informazione veramente libera, imparziale ma soprattutto senza padroni.

**Grazie** se vorrai aiutarci in questo progetto ambizioso.

Username

Password

Ricordami

Accedi

Più nocivo della zucchero bianco: l'amara verità sul fruttosio

[Password dimenticata](#)