

Ένα αναψυκτικό την ημέρα τη μνήμη των εφήβων κάνει πέρα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Με προβλήματα μάθησης και μνήμης φαίνεται να συνδέονται τα αναψυκτικά με ζάχαρη στις μικρές ηλικίες

Μελέτη δείχνει ότι η κατανάλωση ζαχαρούχων αναψυκτικών προκαλεί προβλήματα μάθησης και μνήμης, καθώς και φλεγμονή στον ιππόκαμπο του εγκεφάλου όταν γίνεται πριν από την ενηλικίωση

Ακόμη και ένα ζαχαρούχο αναψυκτικό την ημέρα μπορεί να καταστρέψει τη μνήμη των εφήβων, σύμφωνα με νέα μελέτη. Ερευνητές του Πανεπιστημίου της Νότιας Καλιφόρνιας ανακάλυψαν ότι τα ανθρακούχα αναψυκτικά που περιέχουν ζάχαρη μπορούν να επηρεάσουν την ικανότητα μάθησης και μνήμης στις μικρές ηλικίες. Προηγούμενες μελέτες έχουν συνδέσει τα αναψυκτικά με την παχυσαρκία αλλά και με την επιθετικότητα στα νεαρά άτομα. Τώρα νέα πειράματα των ειδικών από την Καλιφόρνια με επικεφαλής τον δρ **Σκοτ Κανόσκι** έδειξαν πως τα αναψυκτικά επιδρούν αρνητικά στην εγκεφαλική λειτουργία και στην ικανότητα του εγκεφάλου να θυμάται πληροφορίες.

Προβλήματα στη μνήμη και στη μάθηση

Σύμφωνα με τον δρ Κανόσκι «δεν είναι μυστικό ότι οι επεξεργασμένοι υδατάνθρακες, κυρίως όταν καταναλώνονται μέσω των αναψυκτικών και άλλων ποτών, μπορούν να οδηγήσουν σε προβλήματα στον μεταβολισμό. Ωστόσο τα δικά μας ευρήματα δείχνουν πως η κατανάλωση ποτών με ζάχαρη παρεμβαίνει και στην ικανότητα του εγκεφάλου να λειτουργεί φυσιολογικά και να θυμάται σημαντικές πληροφορίες, τουλάχιστον όταν τα αναψυκτικά καταναλώνονται πριν από την

ενηλικίωση».

Στο πλαίσιο της μελέτης, τόσο ενήλικοι όσο και έφηβοι αρουραίοι είχαν καθημερινή πρόσβαση σε ποτά με ποσότητες σιροπιού καλαμποκιού με μεγάλη περιεκτικότητα σε φρουκτόζη ή ζάχαρης αντίστοιχες με εκείνες που περιέχονται σε κοινά αναψυκτικά.

Όπως προέκυψε, έναν μήνα αργότερα, τα ενήλικα πειραματόζωα εμφάνιζαν φυσιολογικές επιδόσεις σε τεστ γνωστικών λειτουργιών. Ωστόσο δεν ίσχυε το ίδιο και για τους έφηβους αρουραίους. Εκείνοι παρουσίαζαν πολύ χαμηλές επιδόσεις σε τεστ μάθησης και μνήμης 30 ημέρες μετά την έναρξη της κατανάλωσης των ζαχαρούχων ποτών.

Φλεγμονή στον ιππόκαμπο

Εκτός από προβλήματα μνήμης, στα ζώα που βρίσκονται στην εφηβεία η κατανάλωση των ποτών με ζάχαρη φάνηκε να προκαλεί φλεγμονή στον ιππόκαμπο, την περιοχή εκείνη του εγκεφάλου που ελέγχει πολλές από τις λειτουργίες που αφορούν τη μάθηση και τη μνήμη.

Ο δρ Κανόσκι, ο οποίος παρουσίασε τα ευρήματα της ομάδας του στο ετήσιο συνέδριο της Εταιρείας για τη Μελέτη της Διαδικασίας Απορρόφησης Στοιχείων από τον Οργανισμό, το οποίο ολοκληρώθηκε πριν από μερικές ημέρες στο Σιάτλ, τόνισε: «Ο ιππόκαμπος αποτελεί μια περιοχή-“κλειδί” σε ό,τι αφορά τη λειτουργία της μνήμης. Η συγκεκριμένη περιοχή είναι άκρως ευαίσθητη απέναντι σε διάφορους περιβαλλοντικούς παράγοντες, συμπεριλαμβανομένων των τροφών που είναι πλούσιες σε κορεσμένα λίπη και σε κατεργασμένη ζάχαρη».

Σημειώνεται ότι οι αρμόδιοι οργανισμοί δεν έχουν συστήσει συγκεκριμένο αριθμό αναψυκτικών ο οποίος θεωρείται ασφαλής για κατανάλωση από τα παιδιά. Πάντως οι ειδήμονες σημειώνουν ότι στο πλαίσιο μιας υγιεινής, ισορροπημένης διατροφής είναι σημαντικό στις μικρές ηλικίες η κατανάλωση αναψυκτικών να γίνεται με μέτρο, κυρίως μεταξύ γευμάτων.

Κύρια πηγή πρόσληψης ζάχαρης στα παιδιά

Σε κάθε περίπτωση είναι χαρακτηριστικό ότι στη Βρετανία εθνική μελέτη σχετικά με τη διατροφή έδειξε πως τα αναψυκτικά αποτελούν την κύρια πηγή πρόσληψης ζάχαρης σε παιδιά τεσσάρων ως 18 ετών - συγκεκριμένα στις ηλικίες τεσσάρων ως 10 ετών το 16% της ημερήσιας πρόσληψης ζάχαρης προερχόταν από τα αναψυκτικά, ενώ το αντίστοιχο ποσοστό έφθανε το 29% για τα μεγαλύτερα σε ηλικία παιδιά.

Παράλληλα μελέτη στις ΗΠΑ αποκάλυψε πως τα παιδιά και οι έφηβοι πίνουν τρεις φορές περισσότερα αναψυκτικά από ό,τι έπιναν οι γονείς τους πριν από 20 χρόνια.

Τσώλη Θεοδώρα

Πηγή: tovima.gr