9 Ιανουαρίου 2023

Ζάχαρη: Μελέτη κρούει τον κώδωνα για υποκατάστατά της – Τι λέει για τα τεχνητά γλυκαντικά

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα

Είναι γνωστό πως η ζάχαρη κάνει κακό στην υγεία και μπορεί να οδηγήσει στην παχυσαρκία και άλλα επακόλουθα προβλήματα, όπως ο σακχαρώδης διαβήτης. Το ίδιο επιβλαβή μπορεί να είναι ωστόσο και τα τεχνητά γλυκαντικά, σύμφωνα με μια νέα μελέτη.

Τα ευρήματα της μελέτης, με περισσότερα από 100.000 άτομα, που δημοσιεύτηκε πρόσφατα στο έγκριτο διεθνές επιστημονικό περιοδικό BMJ, καταδεικνύουν ότι τα υποκατάστατα της ζάχαρης, μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο καρδιαγγειακής νόσου.

ΑΠΕ – ΜΠΕ

Οι Καθηγητές της Θεραπευτικής Κλινικής της Ιατρικής Σχολής του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών, Σταυρούλα Πάσχου (Επίκουρη Καθηγήτρια Ενδοκρινολογίας) και Θεοδώρα Ψαλτοπούλου (Καθηγήτρια Θεραπευτικής-Επιδημιολογίας-Προληπτικής Ιατρικής) συνοψίζουν τα κύρια σημεία της μελέτης

αυτής.

Πρόκειται για προοπτική μελέτη με πληθυσμό 103.388 συμμετεχόντων από τη γαλλική κοόρτη NutriNet-Santé. Εξέτασε τις πιθανές συσχετίσεις μεταξύ καρδιαγγειακής νόσου και τεχνητών γλυκαντικών από όλες τις διατροφικές πηγές, όπως ποτά, επιτραπέζια γλυκαντικά, γαλακτοκομικά προϊόντα, αρτοσκευάσματα και γλυκά.

Η μελέτη διαπίστωσε ότι η καθημερινή πρόσληψη τεχνητών γλυκαντικών συσχετίστηκε με αυξημένο κίνδυνο καρδιαγγειακής νόσου συνολικά (αναλογία κινδύνου [HR] 1,09, 95% CI 1,01-1,18, p=0,03). Οι απόλυτοι αριθμοί επίπτωσης σε συχνούς καταναλωτές γλυκαντικών και μη καταναλωτές ήταν 346 και 314 ανά 100.000 ανθρωποέτη, αντίστοιχα.

Τα τεχνητά γλυκαντικά συσχετίστηκαν επίσης σημαντικά με αυξημένο κίνδυνο για αγγειακή εγκεφαλική νόσο (HR 1,18, 1,06-1,31, p =0,002), με ποσοστά επίπτωσης 195 και 150 ανά 100.000 ανθρωποέτη σε συχνούς καταναλωτές γλυκαντικών και μη καταναλωτές, αντίστοιχα.

Συγκεκριμένα, η καθημερινή πρόσληψη ακεσουλφάμης και σουκραλόζης συσχετίστηκε με 40% και 31% αυξημένο κίνδυνο στεφανιαίας νόσου, αντίστοιχα. Η πρόσληψη ασπαρτάμης συσχετίστηκε με 17% αυξημένο κίνδυνο για αγγειακά εγκεφαλικά επεισόδια.

Συμπερασματικά, τα ευρήματα αυτής της μεγάλης κλίμακας προοπτικής μελέτης υποδηλώνουν πιθανή άμεση συσχέτιση μεταξύ της συχνής κατανάλωσης τεχνητών γλυκαντικών, ειδικά ασπαρτάμης, ακεσουλφάμης, σουκραλόζης, και αυξημένου κινδύνου για καρδιαγγειακή νόσο. Συνεπώς, θα πρέπει να είμαστε προσεκτικοί και να τα χρησιμοποιούμε με μέτρο.

Πηγή: newsit.gr