

Νέα αποκαλυπτική έρευνα: Γλυκαντικό που εντοπίζεται σε πολλά προϊόντα συνδέεται με έμφραγμα και εγκεφαλικό

[/ Γενικά Θέματα](#) / [Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#) / [Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Ένα ευρέως χρησιμοποιούμενο γλυκαντικό, το οποίο συναντάται σε προϊόντα όπως οι τσίχλες, οι οδοντόκρεμες, οι μαρμελάδες, τα γιαούρτια και τα παγωτά, συνδέθηκε με αυξημένο κίνδυνο εγκεφαλικού επεισοδίου, εμφράγματος και θανάτου.

Η ξυλιτόλη είναι μια σακχαροαλκοόλη που υπάρχει σε ορισμένες φυσικές τροφές σε πολύ μικρές ποσότητες. Προστίθεται, όμως, σε τρόφιμα, ροφήματα και προϊόντα στοματικής φροντίδας ως τεχνητό γλυκαντικό, συχνά σε ποσότητες έως και 1.000 φορές μεγαλύτερες.

Παρά την ολοένα ευρύτερη χρήση της, οι μακροπρόθεσμες επιπτώσεις της ξυλιτόλης στην υγεία δεν είχαν μελετηθεί εκτενώς, μέχρι σήμερα.

Τι έδειξε νέα μεγάλη έρευνα

Στη μεγαλύτερη έως σήμερα μελέτη για τη ξυλιτόλη, οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι τα υψηλά επίπεδα του εν λόγω γλυκαντικού στο αίμα συνδέονταν με αυξημένο κίνδυνο σοβαρών ανεπιθύμητων καρδιαγγειακών συμβάντων.

Τα ευρήματα παρουσιάστηκαν στο Μόναχο, στο ετήσιο συνέδριο της Ευρωπαϊκής Καρδιολογικής Εταιρείας (ESC), το μεγαλύτερο καρδιολογικό συνέδριο στον κόσμο.

Οι ερευνητές εξέτασαν συνολικά 17.710 ανθρώπους και συνέκριναν το 25% των συμμετεχόντων με τα υψηλότερα επίπεδα ξυλιτόλης στο αίμα με το 25% που είχε τα χαμηλότερα επίπεδα.

Όσοι είχαν τις μεγαλύτερες συγκεντρώσεις ξυλιτόλης παρουσίαζαν κατά 57% μεγαλύτερη πιθανότητα να πεθάνουν ή να υποστούν έμφραγμα ή εγκεφαλικό επεισόδιο μέσα σε διάστημα έξι ετών, σε σύγκριση με εκείνους που είχαν τις μικρότερες συγκεντρώσεις.

Ακόμη και έπειτα από 30 χρόνια, είχαν κατά 18% μεγαλύτερη πιθανότητα να έχουν υποστεί ένα καρδιαγγειακό επεισόδιο.

Σε συνδυασμό με τα δεδομένα από τα δύο ενδιάμεσα στάδια της έρευνας, τα αποτελέσματα και από τις δύο ομάδες έδειξαν μια εξαρτώμενη σχέση: όσο υψηλότερα ήταν τα επίπεδα ξυλιτόλης στο αίμα, τόσο μεγαλύτερη ήταν η συχνότητα των καρδιαγγειακών συμβάντων.

Οι ερευνητές κατέγραψαν, επίσης, σταθερή αύξηση των καρδιαγγειακών επεισοδίων σε σχέση με την ξυλιτόλη, ανεξάρτητα από τα αρχικά χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων, όπως η ηλικία και το φύλο.

Παράλληλα, επισήμαναν ότι αυτή η συσχέτιση ήταν ανεξάρτητη από υποκείμενους παράγοντες όπως ο δείκτης μάζας σώματος, η υπέρταση, ο διαβήτης και τα επίπεδα λιπιδίων, οι οποίοι ενδέχεται να ωθούν ορισμένους ανθρώπους στην επιλογή προϊόντων με λίγες θερμίδες.

Πιθανή ενίσχυση του σχηματισμού θρόμβων

Ο επικεφαλής της μελέτης, δρ Μάρκο Βιτκόφσκι, από το πανεπιστημιακό νοσοκομείο Charité του Βερολίνου, ανέφερε ότι τα νέα αποτελέσματα έρχονται να προστεθούν σε προηγούμενα ερευνητικά ευρήματα που είχαν ήδη προκαλέσει ανησυχίες σχετικά με την ξυλιτόλη.

Όπως εξήγησε, προηγούμενες μελέτες της ερευνητικής ομάδας είχαν δείξει ότι η ξυλιτόλη μπορεί να ενισχύσει την ικανότητα των αιμοπεταλίων να σχηματίζουν θρόμβους. Ο ίδιος και οι συνεργάτες του είχαν διαπιστώσει, επίσης, ότι τα υψηλά επίπεδα ξυλιτόλης στο αίμα συνδέονταν με ανεπιθύμητα καρδιακά συμβάντα σε ανθρώπους υψηλού κινδύνου σε βάθος τριετίας.

Ο δρ Βιτκόφσκι επισήμανε ότι τα τεχνητά γλυκαντικά καταναλώνονται από

ανθρώπους οι οποίοι θεωρούν πως αποτελούν πιο υγιεινή επιλογή από τη ζάχαρη, ενώ γενικά αντιμετωπίζονται ως ασφαλή από τις ρυθμιστικές αρχές.

Τα μακροπρόθεσμα ευρήματα στον γενικό πληθυσμό, ωστόσο, αναδεικνύουν πόσο λίγα είναι γνωστά για την καρδιαγγειακή ασφάλεια της ξυλιτόλης και δείχνουν ότι χρειάζονται περαιτέρω μελέτες, ιδίως καθώς η ποσότητά της στα διάφορα προϊόντα συνεχίζει να αυξάνεται.

Τι συνιστούν οι ειδικοί στους καταναλωτές

Ειδικοί στη διατροφή και την καρδιαγγειακή υγεία, μιλώντας στον Guardian, τονίζουν ότι οι κίνδυνοι για την καρδιά συσσωρεύονται με την πάροδο του χρόνου. Για τον λόγο αυτό, είναι ζωτικής σημασίας να διασφαλίζεται ότι τα συστατικά που προστίθενται στα τρόφιμα δεν επιβαρύνουν περαιτέρω την υγεία.

Τεχνητά γλυκαντικά, όπως η ξυλιτόλη, περιέχονται σε πολλά τρόφιμα και ροφήματα και πιθανό να καταναλώνονται σε μεγαλύτερες ποσότητες από όσες συνειδητοποιούν οι καταναλωτές. Το πρόβλημα γίνεται ακόμη μεγαλύτερο επειδή έχουν προβληθεί ως μια πιο υγιεινή επιλογή.

Η νέα μελέτη προστίθεται στα ολοένα περισσότερα στοιχεία που υποδεικνύουν ότι τα τεχνητά γλυκαντικά θα μπορούσαν να επηρεάζουν την υγεία. Οι ειδικοί υπογραμμίζουν, ωστόσο, ότι πρόκειται για μελέτη παρατήρησης. Επομένως, μπορεί να αποδείξει μόνο ότι υπάρχει συσχέτιση ανάμεσα στα υψηλότερα επίπεδα ξυλιτόλης και στα καρδιαγγειακά συμβάντα – και όχι ότι η ξυλιτόλη τα προκάλεσε άμεσα. Για την αποσαφήνιση της σχέσης απαιτείται περαιτέρω έρευνα.

Τα ευρήματα – σε καμία περίπτωση – δεν αποτελούν επίσης έμμεση προτροπή για μεγαλύτερη κατανάλωση ζάχαρης, καθώς εξακολουθεί να είναι απαραίτητος ο περιορισμός των σακχάρων.

Η μελέτη λειτουργεί, τελικά, ως υπενθύμιση της ανάγκης να μειωθεί η κατανάλωση επεξεργασμένων τροφίμων και ποτών, τα οποία συχνά περιέχουν μεγάλες ποσότητες ζάχαρης, αλατιού ή γλυκαντικών. Αντίθετα, μια ισορροπημένη διατροφή με φυσικά τρόφιμα μπορεί να συμβάλει στην προστασία της καρδιάς.

briefingnews.gr