29 Οκτωβρίου 2020

Τα ποτά με τεχνητά γλυκαντικά πλήττουν την καρδιά όσο και εκείνα με κανονική ζάχαρη

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα



Το να μειώσετε τα γλυκά ροφήματα, όπως τα αναψυκτικά, οι χυμοί και οι καφέδες μπορεί να μην σας βοηθήσουν σε τίποτα την υγεία της καρδιάς σας, εάν τα αντικαταστήσετε με ροφήματα με τεχνητά γλυκαντικά, για να μειώσετε τη ζάχαρη.



Woman Adding Artificial Sweetener To Coffee

Μια νέα μελέτη διαπίστωσε ότι άτομα που κατανάλωναν ποτά με γλυκαντικά με λίγες, ή χωρίς θερμίδες, όπως η ασπαρτάμη, η σουκραλόζη και η στέβια, είχαν υψηλότερο κίνδυνο καρδιακής νόσου σε σύγκριση με άτομα που δεν έπιναν καθόλου γλυκά ροφήματα.

Για την μελέτη, που δημοσιεύθηκε στο περιοδικό του Αμερικανικού Κολλεγίου Καρδιολογίας, οι ερευνητές εξέτασαν δεδομένα από 104.760 συμμετέχοντες, οι οποίοι κατέγραψαν τη διατροφική πρόσληψη, τη σωματική δραστηριότητα και την κατάσταση της υγείας τους σε τακτά διαστήματα έξι μηνών.

Διαπίστωσαν ότι οι συμμετέχοντες που κατανάλωναν ζαχαρούχα ροφήματα είχαν υψηλότερο κίνδυνο καρδιαγγειακής νόσου, κάτι που δεν αποτελεί έκπληξη, καθώς η ζάχαρη συνδέεται με πολλά προβλήματα υγείας.

Ωστόσο, διαπίστωσαν επίσης ότι εκείνοι που κατανάλωναν εναλλακτικές εκδόσεις γλυκών ροφημάτων (που περιέχουν ουσίες όπως ασπαρτάμη, στέβια και σουκραλόζη) είχαν εξίσου υψηλό κίνδυνο για καρδιακά προβλήματα, σε σύγκριση με συνομήλικούς τους που δεν κατανάλωναν καθόλου γλυκά ροφήματα.

“Η μελέτη μας δείχνει ότι τα ροφήματα με τεχνητά γλυκαντικά μπορεί να μην είναι ένα υγιές υποκατάστατο των ροφημάτων με κανονική ζάχαρη και αυτά τα δεδομένα παρέχουν πρόσθετα επιχειρήματα για να τροφοδοτήσουν την τρέχουσα

συζήτηση σχετικά με τους φόρους, την επισήμανση και τη ρύθμιση των ζαχαρούχων ροφημάτων και των τεχνητά γλυκαντικών ροφημάτων", δήλωσε ο επικεφαλής ερευνητής Eloi Chazelas, διδακτορικός φοιτητής στο University of Paris North.

Υπάρχουν αρκετοί περιορισμοί σε αυτήν την έρευνα. Πρώτον, δεν αποδεικνύει άμεσα ότι τα τεχνητά γλυκαντικά αυξάνουν τον κίνδυνο καρδιακών παθήσεων. Η έρευνα επίσης δεν έκανε διάκριση μεταξύ διαφορετικών τύπων τεχνητών γλυκαντικών, τα οποία μπορεί να μην έχουν τα ίδια αποτελέσματα.

Τα τεχνητά γλυκαντικά μπορούν να αυξήσουν την όρεξη, να διαταράξουν την πέψη και να αυξήσουν την επιθυμία για γλυκά τρόφιμα

Εκτεταμένες έρευνες δείχνουν ότι τα τεχνητά γλυκαντικά είναι ασφαλή για κατανάλωση και ότι περισσότεροι άνθρωποι φαίνεται να προτιμούν τα γλυκαντικά χωρίς θερμίδες από την κανονική ζάχαρη.

Όταν καταναλώνονται με μέτρο, τα τεχνητά γλυκαντικά μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την μείωση πρόσληψης θερμίδων για άτομα που προσπαθούν να χάσουν βάρος. Σε ορισμένες περιπτώσεις, τα τεχνητά γλυκαντικά μπορεί επίσης να είναι χρήσιμα για άτομα με διαβήτη ή προδιαβήτη, σύμφωνα με τη Shamera Robinson, διευθύντρια διατροφής της American Diabetes Association.

Η κατανάλωση ζαχαρούχων ποτών συμβάλλει σημαντικά στον κίνδυνο εμφάνισης διαβήτη τύπου 2, δήλωσε η Robinson σε μια παρουσίαση στο συνέδριο Food & Nutrition Conference 2020 & Expo. Αντίθετα, τα τεχνητά γλυκαντικά δεν το κάνουν.

Αλλά δεν θεωρούνται υγιή, σύμφωνα με ειδικούς, και ενδέχεται να έχουν και άλλους κινδύνους.

Υπάρχουν κάποιες ενδείξεις ότι τα τεχνητά γλυκαντικά μπορούν να αυξήσουν την όρεξη, να διαταράξουν την πέψη και ακόμη και να προκαλέσουν αυξημένη επιθυμία για γλυκά τρόφιμα.

Ως αποτέλεσμα, εαν και τα αναψυκτικά διαίτης και άλλα ροφήματα με τεχνητά γλυκαντικά μπορεί μερικές φορές να είναι προτιμότερα από τα αντίστοιχα ροφήματα με κανονική ζάχαρη για απώλεια βάρους ή διαχείριση του διαβήτη. Το ιδανικό υποκατάστατο από την άποψη ενός διατροφολόγου είναι πάντα το νερό ή άλλα ποτά που δεν είναι γλυκά.

"Η ουσία είναι ότι η χρήση υποκατάστατων ζάχαρης δεν αποτελεί υγιή επιλογή

υγιή. Μάλλον τελικά είναι μια λιγότερο ανθυγιεινή επιλογή”, δήλωσε ο Robinson.

Πηγή: iatropedia.gr, insider.com