

Fruktoza główną przyczyną otyłości i chorób metabolicznych

15 października 2023

Przełomowe badanie przeprowadzone przez naukowców z kampusu medycznego Uniwersytetu Kolorado w Anschutz rzuciło światło na znaczącą rolę, jaką fruktoza odgrywa w rozwoju otyłości i powiązanych chorób metabolicznych. Powszechnie wiadomo, że fruktoza przyczynia się do przyrostu masy ciała, ale to badanie, opublikowane w „Philosophical Transactions”, dostarcza kompleksowej analizy tego, w jaki sposób fruktoza przyczynia się do otyłości, cukrzycy i stłuszczenia wątroby.



Dr Richard Johnson, główny autor badania i profesor w Szkole Medycznej Uniwersytetu Kolorado, wyjaśnia, że fruktoza działa inaczej niż inne składniki odżywcze, redukując energię aktywną i aktywując „przełącznik przetrwania”, który magazynuje paliwo w przypadku niedoborów zasobów. Fruktoza, która odpowiada za słodycz owoców, jest spożywana w zachodnich społeczeństwach głównie w postaci syropu glukozowo-fruktozowego (powszechny tańszy zamiennik sacharozy w produktach spożywczych) i wysokofruktozowego syropu

kukurydzianego, co stanowi odejście od diety, na której polegali nasi przodkowie przed nastaniem chudych miesięcy zimowych.

Badanie wykazało, że fruktoza stymuluje przyjmowanie pokarmu i zmniejsza spoczynkowy metabolizm energetyczny, podobnie jak zwierzęta przygotowują się do hibernacji. Ponadto stwierdzono, że spożycie fruktozy prowadzi do przyrostu masy ciała, insulinooporności, wysokiego ciśnienia krwi, stłuszczenia wątroby i innych problemów metabolicznych.

Dr Johnson podkreśla znaczenie tego badania: „Ta praca gromadzi dowody na to, że fruktoza, specyficzny węglowodan, może odgrywać kluczową rolę w rozwoju otyłości i cukrzycy. Nie tylko gromadzi różne hipotezy, ale także śledzi pochodzenie wpływu fruktozy na nasze zdrowie, sięgając do naszych przodków i zwierząt hibernujących”.

Aby zrozumieć, jak fruktoza wpływa na nasz organizm, konieczne jest zbadanie mechanizmów jej działania na poziomie komórkowym. Spożycie fruktozy wiąże się ze zmniejszeniem wydatku energii czynnej i uszkodzeniem mitochondriów, czyli ośrodków energetycznych komórek odpowiedzialnych za produkcję energii. To zakłócenie produkcji energii może przyczynić się do przyrostu masy ciała i zaburzeń metabolicznych.

Ponadto wykazano, że fruktoza zmienia poziom hormonów, takich jak leptyna i grelina, które regulują apetyt i uczucie sytości. Ta nierównowaga hormonalna może prowadzić do zwiększonego spożycia pokarmu i zwiększonego prawdopodobieństwa przejadania się, co ostatecznie prowadzi do otyłości.

Nie można ignorować obecności fruktozy we współczesnej diecie. Powszechne stosowanie cukru stołowego i syropu kukurydzianego o wysokiej zawartości fruktozy w przetworzonej żywności i napojach powoduje, że ludzie codziennie spożywają nadmierne ilości fruktozy. Nadmierne spożycie fruktozy w połączeniu z

siedzącym trybem życia stwarza doskonałą pożywkę dla przyrostu masy ciała i zaburzeń metabolicznych.

Dr Miguel A. Lanaspa, jeden ze współautorów badania, wyjaśnia: „Nasze organizmy po prostu nie są przystosowane do radzenia sobie z nadmiernymi ilościami fruktozy, które obecnie spożywamy. W przeszłości fruktozę pozyskiwano z naturalnych źródeł, takich jak owoce, które zawiera inne korzystne składniki odżywcze i błonnik. Jednakże wysoki poziom fruktozy w nowoczesnych dietach obciąża nasz układ metaboliczny”.

Wyniki tego badania mają istotne implikacje dla zdrowia publicznego. Rozumiejąc szkodliwy wpływ fruktozy na nasz organizm, decydenci, pracownicy służby zdrowia i pojedyncze osoby mogą podjąć aktywne kroki w celu zwalczania otyłości i powiązanych chorób.

Dr Peter Steenwinkel, kolejny współautor badania, podkreśla znaczenie zajęcia się spożyciem fruktozy na poziomie społecznym. Stwierdza: „Ograniczenie spożycia cukrów dodanych, zwłaszcza tych zawierających wysoki poziom fruktozy, powinno być priorytetem w strategiach zdrowia publicznego mających na celu zapobieganie otyłości i chorobom metabolicznym”.

Ekspertki opowiadają się także za zwiększeniem świadomości społecznej i edukacją na temat zagrożeń wynikających z nadmiernego spożycia fruktozy. Jeśli ludzie będą świadomi wpływu fruktozy na swoje zdrowie, będą mogli dokonywać świadomych wyborów dotyczących zdrowego odżywiania.

Badanie przeprowadzone przez naukowców z kampusu medycznego Uniwersytetu Kolorado w Anschutz podkreśla centralną rolę fruktozy w rozwoju otyłości i chorób metabolicznych. Ujawniając, jak fruktoza wpływa na nasz organizm i badając jej występowanie we współczesnej diecie, badanie to dostarcza cennych informacji na temat walki z epidemią otyłości.

Ponieważ w dalszym ciągu rozumiemy złożoność odżywiania i jego wpływ na nasze zdrowie, ważne jest, aby nadać priorytet

informacjom opartym na dowodach i promować zrównoważone podejście do odżywiania i stylu życia. Rozumiejąc rolę fruktozy i dokonując świadomych wyborów, możemy dążyć do zdrowszej przyszłości.

Zdjęcie: [stevepb](#) (CC0)

Źródło: [ZmianyNaZiemi.pl](#)