

Napoje gazowane negatywnie wpływają na mózg?

22 kwietnia 2017

Wygląda na to, że spożycie słodzonych napojów gazowanych i soków ma negatywny wpływ nie tylko na nasze zęby i grozi cukrzycą, ale szkodzi też mózgowi. Dane zebrane podczas Framingham Heart Study (FHS) wskazują, że im więcej pijemy napojów gazowanych i słodzonych soków, z tym większym prawdopodobieństwem będziemy mieli gorszą pamięć, mniejszą objętość mózgu i mniejszy hipokamp. Z artykułu opublikowanego na łamach pism „Alzheimer’s & Dementia” oraz „Stroke” dowiadujemy się również, że ci, którzy codziennie piją dietetyczne napoje gazowane są narażeni na trzykrotnie większe ryzyko udaru i demencji, niż osoby nie pijące takich napojów.

„Nasze badania wskazują na istnienie związku pomiędzy wyższym spożyciem słodzonych napojów, a atrofią mózgu, w tym na zmniejszoną objętość mózgu i gorszą pamięć” – mówi jeden z autorów badań, doktor Matthew Pase z Katedry Neurologii Wydziału Medycyny Boston University. „Odkryliśmy również, że osoby pijące codziennie dietetyczne napoje gazowane narażają się na niemal trzykrotnie większe ryzyko udaru i demencji” – dodaje uczony.

Nie od dzisiaj wiadomo, że nadmierne spożycie cukru jest niekorzystne dla zdrowia. Dlatego też dietetyczne napoje gazowane są często postrzegane jako zdrowsza alternatywa ich klasycznych wersji. Jednak, jak wiemy z innych badań, zarówno napoje słodzone cukrem jak i słodzikami są powiązane z problemami z układem krążenia.

We wspomnianych powyżej badaniach brało udział około 4000 osób w wieku ponad 30 lat. Osoby te badano za pomocą rezonansu magnetycznego oraz testów poznawczych. Następnie przez kolejnych 10 lat śledzono losy 2888 osób w wieku co najmniej 45 lat oraz

1484 osób w wieku co najmniej 60 lat. U pierwszych szukano oznak udaru, u drugich – demencji.

Uczeni stwierdzili, że inne czynniki, takie jak np. wcześniej występujące choroby serca, cukrzyca czy wysokie ciśnienie, nie wyjaśniały całkowicie wszystkich zaburzeń zdrowia. Na przykład wiadomo, że osoby pijące dużo słodzonych napojów gazowanych są bardziej narażone na cukrzycę, która z kolei może zwiększać ryzyko demencji. Nawet jednak usunięcie z zestawu danych cukrzyków wskazywało, że istnieje jeszcze inny mechanizm powodujący, że konsumpcja napojów gazowanych zwiększa ryzyko demencji.

Naukowcy powstrzymują się przed wyciąganiem ostatecznych wniosków, twierdząc, że potrzebne są kolejne badania. Warto na przykład zbadać, czy słodziki mogą mieć negatywny wpływ na mózg.

Tak czy inaczej warto ograniczyć picie napojów gazowanych.

Autorstwo: Mariusz Błoński

Na podstawie: EurekaAlert.org

Źródło: KopalniaWiedzy.pl