

Nie takie odchudzające, jak twierdzą producenci

19 września 2014

Sztuczne słodziki, postrzegane jako jeden ze sposobów na uniknięcie otyłości, mogą przyczyniać się do światowej epidemii otyłości. Ze studium, którego wyniki opublikowano w najnowszym numerze „Nature”, dowiadujemy się, że zastępniki cukru mogą niekorzystnie wpływać na florę bakteryjną jelit i w ten sposób zaostrzać problemy metaboliczne. „To sprzeczne z intuicją. Nikt się tego nie spodziewał, bo też i nikt nigdy pod tym kątem nie przyjrzał się słodzikom” – mówi Martin Blaser, mikrobiolog z New York University.

Wspomniane badania mogą stanowić spory problem dla przemysłu spożywczego. Rynek zastępników cukru coraz bardziej rośnie, a agencje regulujące bezpieczeństwo produktów spożywczych nigdy nie podnosiły kwestii zaburzeń metabolicznych związanych z używaniem słodzików. Po opublikowaniu najnowszych badań Stephen Pagani, rzecznik prasowy European Food Safety Authority stwierdził, że eksperci agencji zastanowią się nad bliższym zbadaniem tej kwestii.

Wspomniane na wstępie badania przeprowadzili uczeni z izraelskiego Instytutu Weizmanna, pracujący pod kierunkiem Erana Elinava. Naukowcy karmili myszy różnymi zastępnikami, jak sacharyna, aspartam i sukraloza. Po 11 tygodniach stwierdzili, że u zwierząt pojawiły się oznaki nietolerancji glukozy, co jest wczesnym sygnałem zaburzeń metabolicznych.

Naukowcy, chcąc symulować różne scenariusze występujące u ludzi, karmili część myszy zwykłą dietą a część dietą bogatą w tłuszcze. Niektóre myszy piły wodę z glukozą, inne zaś wodę z glukozą i sacharyną. Okazało się, że u myszy otrzymujących w wodzie sacharynę rozwinęła się nietolerancja na glukozę. Jednak gdy myszom podano antybiotyki, które zabiły florę

bakteryjną jelit, nietolerancja na glukozę się nie rozwinęła. Uczeni podali też myszom ze sterylnymi jelitami odchody myszy karmionych sacharyną. U zwierząt ze sterylnymi jelitami również doszło do rozwoju nietolerancji glukozy, co wskazuje, że to sama sacharyna powoduje zaburzenia w pracy mikrobiomu.

Zespół Elinava porównał uzyskane przez siebie wyniki z prowadzonymi właśnie w Izraelu badaniami klinicznymi, w których bierze udział niemal 400 osób. Okazało się, że w badaniach tych występuje korelacja pomiędzy objawami zaburzeń metabolicznych – jak zwiększona waga czy zmniejszone przyswajanie glukozy – a konsumpcją sztucznych słodzików. To jednak, jak podkreśla Elinav, zwykła korelacja. „Gdy ludzie przybierają na wadze, mają tendencję do spożywania bardziej dietetycznych pokarmów. To jednak nie znaczy, że te pokarmy są przyczyną przybierania na wadze” – mówi uczony. By sprawdzić, co było pierwsze, jajko czy kura, naukowcy postanowili przeprowadzić własne badania kliniczne. Znaleźli 7 zdrowych ochotników, którzy nigdy nie używali słodzików. Ochotnicy przez tydzień spożywali maksymalną akceptowalną dawkę słodzików. U czterech badanych pojawiła się nietolerancja glukozy, a skład ich mikrobiomu zmienił się na taki, o którym wiadomo, że jest powiązany z podatnością na choroby metaboliczne. U trzech pozostałych osób nie zaszły żadne zmiany. „To pokazuje, że do odżywiania należy podchodzić indywidualnie” – mówi Elinav.

Autor: Mariusz Błoński

Na podstawie: Scientific American

Źródło: [Kopalnia Wiedzy](#)