

Przeanalizowali wpływ słodzików na zdrowie kardiometaboliczne

20 lipca 2017

Sztuczne słodziki mogą się wiązać z długoterminowym przyrostem wagi, nadciśnieniem, cukrzycą czy otyłością.

Naukowcy z Uniwersytetu Manitoby przeanalizowali 37 badań. Kanadyjczycy podkreślają, że tylko w 7 z nich ludzi losowano do grup (były to tzw. badania randomizowane z grupą kontrolną). Studia te objęły 1003 osoby i trwały średnio pół roku. Reszta (30) to tzw. badania kohortowe, w ramach których 409.907 osób monitorowano średnio przez 10 lat.

Okazało się, że w badaniach kohortowych spożycie słodzików wiązało się z umiarkowanym wzrostem wskaźnika masy ciała (BMI), zaś w randomizowanych badaniach z grupą kontrolną nie miały one wpływu na BMI. Dane z randomizowanych badań z grupą kontrolną nie wskazywały na konsekwentny wpływ słodzików na inne miary składu ciała. W badaniach kohortowych spożycie słodzików wiązało się natomiast ze wzrostem wagi i obwodu talii, większą częstością występowania otyłości, nadciśnienia, zespołu metabolicznego, cukrzycy typu 2. i zdarzeń sercowo-naczyniowych.

„Mimo że miliony ludzi rutynowo spożywają słodziki, stosunkowo niewielu pacjentów wzięło udział w testach klinicznych tych produktów. Odkryliśmy, że dane z testów nie stanowią oczywistego wsparcia dla zamierzonych korzyści słodzików w zarządzaniu wagą” – podkreśla dr Ryan Zarychanski.

„Przed pełnym scharakteryzowaniem zdrowotnego wpływu słodzików zaleca się ostrożność” – podsumowuje dr Meghan Azad.

Autorstwo: Anna Błońska

Na podstawie: Medical Xpress

Źródło: KopalniaWiedzy.pl