

Słodkie napoje gazowane wzmagają agresję

19 maja 2014

Czy Twoje dziecko zachowuje się agresywnie i ma problemy z koncentracją? Jeżeli tak, to odizoluj swoją pociechę od słodkich, gazowanych napojów. „Journal of Pediatrics” publikuje wyniki amerykańskich badań z których wynika, że pięciolatki, które piją duże ilości słodkich napojów gazowanych wykazują więcej agresywnych zachowań i mają problemy ze skupieniem uwagi.

Naukowcy z Columbia University w Nowym Jorku, University of Vermont w Burlington oraz Harvard School of Public Health w Bostonie wzięli pod lupę wyniki badań dotyczące około 3 tys. pięciolatek oraz ich mam z 20 dużych miast w USA. W ramach projektu „Fragile Families and Child Wellbeing Study” mamy wypełniały ankiety dotyczące zachowań i diety swoich dzieci. I co się okazało?

Prawie połowa badanych maluchów piła co najmniej jeden słodki, gazowany napój dziennie, a aż 4 proc. po taki napój sięgało cztery razy w ciągu całego dnia. Analizując kwestionariusze naukowcy zauważyli pewien związek – im więcej dzieci piły słodkich napoi gazowanych, tym częściej przejawiały agresywne zachowania. Częściej też miały problem z nauką i koncentracją, niż ich rówieśnicy, których dieta pozbawiona jest tego typu napoi. Z największymi problemami borykały się dzieci, które spożywały 4-5 słodkie napoje dziennie.

W jaki sposób słodkie napoje mogą wpływać na zachowanie? Są to produkty przetworzone, które zawierają często konserwanty, barwniki, a także kofeinę. Niektóre z tych dodatków naukowcy powiązali z zaburzeniami snu czy z impulsywnością.

Naukowcy uważają, że badania nie stanowią wystarczającego dowodu na to, że słodkie napoje gazowane są odpowiedzialne za

agresywne zachowanie u 5-latków. Zdaniem badaczy, należy wziąć pod uwagę wychowanie i otoczenia dziecka, by wyniki były bardziej wiarygodne.

„Choć w naszych badaniach nie byliśmy w stanie zidentyfikować dokładnej przyczyny odpowiedzialnej za związek między piciem słodkich napojów gazowanych a zaburzeniami zachowania u dzieci podejrzewamy, że ograniczenie ich konsumpcji mogłoby ograniczyć lub wyeliminować te problemy” – skomentowała wyniki badań współautorka badań dr Shakira Suglia.

Na podstawie: Journal of Pediatrics

Źródło: Ekologia.pl