

Słodziki mogą zwiększać ryzyko zawałów serca i udarów

13 września 2022

Sztuczne słodziki nie są zdrową alternatywą dla cukru. Najnowsze badanie wykazało, że mogą prowadzić do rozwoju chorób sercowo-naczyniowych. Szkoda wynikająca z dodawania cukru do żywności jest od dawna znana. Jego zła reputacja sprawia, że zarówno konsumenci, jak i producenci sięgają po sztuczne słodziki, tj. aspartam, sukralozę, sacharynę itp. Jednak te substytuty nie są nieszkodliwe.

Niektóre badania pokazują, że zwiększają ryzyko zachorowania na cukrzycę i zachęcają do rozprzestrzeniania się bakterii opornych na antybiotyki. Nowe negatywne skutki słodzików zostały opisane w artykule francuskich naukowców opublikowanym w czasopiśmie „BMJ”.

Zespół Mathilde Touvier z Sorbonne University Paris North prześledził wpływ substytutów cukru na zdrowie ponad 103 tys. Francuzów uczestniczących w badaniu klinicznym NutriNet-Santé. Próba obejmowała mężczyzn i kobiety w średnim wieku 42 lata. W ciągu sześciu miesięcy odnotowywali trzy razy (przez dwa dni robocze i jeden dzień wolny) szczegółowe dane dotyczące całej zjedzonej żywności i wypitych napojów. Słodziki spożywało około 37 procent z nich.

Śledząc dokumentację medyczną uczestników przez kolejne lata, naukowcy odnotowali około 1500 ostrych problemów sercowo-naczyniowych, w tym ataki niedokrwienne, zawały serca i udary. Jednocześnie osoby spożywające słodziki miały o 9 procent wyższe ryzyko zachorowania na takie schorzenia, a 18 procent na choroby naczyniowo-mózgowe związane z dopływem krwi do mózgu. Ponadto autorzy zauważyli możliwą różnicę w działaniu różnych słodzików. Na przykład stosowanie aspartamu wiązało się z większą częstością występowania problemów naczyniowo-

mózgowych, podczas gdy sukraloza i acesulfam potasu wiązały się z chorobą wieńcową serca.

„To pokazuje, że suplementy diety, które są spożywane przez miliony ludzi każdego dnia i które są obecne w tysiącach produktów spożywczych, nie mogą być uważane za zdrową i bezpieczną alternatywę dla cukru” – podsumowują naukowcy.

Warto dodać, że ich badanie wykazało jedynie korelację między stosowaniem słodzików a ryzykiem chorób układu krążenia. Nie wyklucza się całkowicie wpływu innych czynników, a tym bardziej nie wskazuje mechanizmu takiego działania.

Autorstwo: tallinn

Na podstawie: BMJ.com

Źródło: ZmianyNaZiemi.pl