

Słodzone napoje niekorzystnie wpływają na płodność

16 lutego 2018

Wypijanie przez kobietę lub mężczyznę jednego bądź więcej słodzonych napojów dziennie wiąże się ze spadkiem szans na zajście w ciążę.

Naukowcy ze Szkoły Zdrowia Publicznego Uniwersytetu Bostońskiego podkreślają, że w ostatnim półwieczu ilość cukrów dodanych w amerykańskiej diecie znacznie wzrosła. Za sporą część tych zwyczajów odpowiadają właśnie słodzone napoje (znajduje się w nich ok. 1/3 wszystkich cukrów dodanych).

Autorzy publikacji z pisma „Epidemiology” dodają, że o ile spożycie takich napojów powiązано z tyciem, cukrzycą typu 2., wczesną miesiączką i słabą jakością nasienia, mało kto zajmował się ich ewentualnym wpływem na płodność.

„Odkryliśmy dodatni związek między spożyciem słodzonych napojów a niższą płodnością, który utrzymywał się po wzięciu poprawki na wiele czynników, w tym na otyłość, spożycie kofeiny i alkoholu, palenie i ogólną jakość diety. Pary planujące ciążę powinny rozważyć ograniczenie spożycia takich napojów, zwłaszcza że wiąże się to także z innymi niekorzystnymi dla zdrowia zjawiskami” – opowiada prof. Elizabeth Hatch.

Dzięki Pregnancy Study Online (PRESTO) – internetowemu prospektywnemu badaniu par z Ameryki Północnej – udało się zdobyć informacje od 3828 kobiet w wieku 21-45 lat z USA i Kanady oraz od 1045 ich partnerów. W ramach ankiety pytano o historię medyczną, styl życia oraz dietę, w tym o spożycie słodzonych napojów. Kobiety wypełniały kolejne kwestionariusze co 2 miesiące przez rok lub do momentu zajścia w ciążę.

Okazało się, że spożycie słodzonych napojów przez partnerów

wiązało się z 20% spadkiem stopnia płodności (średniej miesięcznej zdolności poczęcia, ang. fecundability). U kobiet, które wypijały co najmniej jeden napój dziennie, spadek ten wynosił 25%, a u mężczyzn aż 33%. Spożycie napojów energetyzujących prowadziło do jeszcze większych spadków stopnia płodności (wniosek ten wyciągnięto jednak z próby o niewielkiej liczbie). Związki między płodnością i piciem soków owocowych oraz napojów dietetycznych były niewielkie.

Autorstwo: Anna Błońska

Na podstawie: MedicalXpress.com

Źródło: KopalniaWiedzy.pl