

# Udowodniono, że produkty dietetyczne wywołują otyłość

1 maja 2017

Niektóre „dietetyczne” produkty okazały się bardziej niebezpieczne niż ich „tłuste” odpowiedniki, ponieważ zawierają wielocukry i wywołują nieodwracalne zmiany w pracy wątroby i mózgu – oświadczają naukowcy w artykule opublikowanym w „Physiology & Behavior”.

„Wiele odtłuszczonych produktów „dietetycznych” zawiera w sobie wielocukry i maskuje się pod zdrową żywność, wykorzystując ładne opakowania i nazwy. W rzeczywistości tak samo szkodzą wątrobie, jak i tłuste jedzenie oraz w nie mniejszym stopniu sprzyjają rozwojowi otyłości” – powiedział Krzysztof Czaja z Uniwersytetu Georgii (USA).

W ostatnich dekadach na półkach sklepowych pojawiło się wiele produktów i napojów, które producenci określają jako „dietetyczne”, i które jakoby nie zawierają tłuszczu albo cukru. Ich pojawienie się i reklama w żaden sposób nie spowalniają tempa rozprzestrzeniania się epidemii otyłości, a w 2030 roku, jak oceniają naukowcy, na nadwagę będzie cierpieć 1/3 ludności państw rozwiniętych.

Czaja i jego zespół postanowili wyjaśnić, dlaczego tak się dzieje i zaczęli obserwować życie kilku grup szczurów. Część gryzoni karmił zwykłym jedzeniem, a część wysokokalorycznym tłustym jedzeniem lub „dietetycznymi” produktami z dużą dawką węglowodanów i prawie zerowym poziomem tłuszczu.

Po miesiącu od rozpoczęcia eksperymentu naukowcy zważyli szczury, zmierzili tłuszcz i mięśnie w ich ciele, i sprawdzili wszystkie inne wskaźniki życiowe, w tym skład mikroflory, zawartość krwi i podatność na zapalenia.

Okazało się, że żadnych różnic w pracy organizmu u zwierząt

jedzących tłuste i „dietetyczne” jedzenie nie było. Szczury w obu grupach przybrały na wadze, a tłuszcz odkładał się w wątrobie. W mózgu i jelitach szczurów na diecie naukowcy zaobserwowali mnóstwo śladów chronicznych zapaleń. Niczego podobnego nie było w ciele zwierząt jedzących normalne jedzenie.

Jak zauważa Czaja, rezygnacja z takiej diety nie prowadzi do zniknięcia ognisk zapalnych, co świadczy o tym, że takie efekty są nieodwracalne albo długotrwałe. Zdaniem biologa jest to związane z tym, że przejście na jedzenie „dietetyczne” znacznie zmieniło skład mikroflory jelit szczurów, czyniąc ją bardziej skłonną do wywoływania zapalenia.

„To, co niepokoi najbardziej, to fakt, że wszystkie te efekty pojawiły się w ciele szczurów, które jady „normalną” liczbę kalorii, porównywalną z tym, ile zjadały gryzonie z grupy kontrolnej. Okazało się, że podczas spożywania „dietetycznego” pożywienia, organizm wytwarza tłuszcz dwa razy bardziej efektywnie niż w innych przypadkach. Czyli szczury potrzebowały dwa razy mniej kalorii, aby przybrać na wadze tak samo, jak szczury, które jadły tłuste pokarmy” – podsumowuje naukowiec.

Źródło: [pl.SputnikNews.com](http://pl.SputnikNews.com)