Wysoko przetworzona żywność skraca życie

12 lutego 2019

Szeroko zakrojone francuskie badania wskazują na związek pomiędzy konsumpcją bardzo wysoko przetworzonej żywności, a ryzykiem śmierci. Badaniami objęto dziesiątki tysięcy osób, których dietę monitorowano w latach 2009–2017. Okazało się, że spożywanie gotowych pokarmów, takich jak np. zakupionych w supermarketach gotowych dań, które wystarczy podgrzać, umiarkowanie zwiększa ryzyko zgonu.

„Nie powinniśmy panikować i stwierdzać, że jedzenie gotowej pakowanej żywności spowoduje, że nasze ryzyko śmierci wzrośnie o 15%. Te badania to raczej kolejny krok ku lepszemu zrozumieniu związku pomiędzy zdrowiem, a wysoce przetworzoną żywnością" – mówi Mathilde Touvier z Universite Paris 13, która stała na czele grupy badawczej.

W badaniach wzięło udział około 45 000 osób w wieku ponad 45 lat. Większość z nich stanowiły kobiety. Co sześć miesięcy badani wypełniali trzy kwestionariusze, które losowo otrzymywali przez 2 tygodnie. W kwestionariuszach pytano ich, co jedli i pili w ciągu ostatnich 24 godzin.

W czasie badań zmarło około 600 osób. Po ich zakończeniu naukowcy przeanalizowali uzyskane dane i stwierdzili, że 10-procentowy wzrost ilości spożywanych bardzo wysoko przetwarzanej żywności jest skorelowany z 15-procentowym wzrostem śmiertelności. Pani Touvier ostrzega jednak, by nie skupiać się na wartościach liczbowych, najważniejsza jest tutaj statystycznie istotna korelacja.

Bardzo wysoko przetworzona żywność przechodzi w czasie produkcji liczne transformacje. Jest podgrzewana do wysokich temperatur, dodaje się do niej różne środki chemiczne takie jak konserwanty, emulgatory czy środki służące zmianie

struktury. Żywność taka jest pełna soli czy cukru, a uboga w witaminy i błonnik.

W ubiegłym roku ta sama grupa naukowa przeprowadziła badania, z których wynika, że osoby jedzące więcej takiej żywności częściej chorują na nowotwory.

Niestety, z powodów etycznych nie można przeprowadzić eksperymentów, w których jedna grupa ludzi żywiłaby się tylko tego typu żywnością, a inna jadła by zdrowsze produkty. Dlatego też pozostają tutaj studia obserwacyjne. Te jednak obarczone są sporym ryzykiem błędu, wynikającego chociażby z dokładności informacji przekazywanych przez samych badanych.

Naukowcy starają się odpowiedzieć na pytanie, który element takiej żywności jest najbardziej szkodliwy. Wielu uczonych skłania się ku stwierdzeniu, że są to różnego rodzaju chemiczne dodatki.

Jeszcze innym problemem jest fakt, że bardzo wysoko przetworzoną żywność jedzą zwykle ludzie ubożsi. „Taka żywność jest atrakcyjna, gdyż zwykle jest tańsza, a ze względu na dużą zawartość cukru, soli i tłuszczów nasyconych jest też smaczna” – mówi profesor Nit Forouhi z Uniwersytetu w Cambridge.

Autorstwo: Mariusz Błoński
Na podstawie: MedicalXpress.com
Źródło: KopalniaWiedzy.pl