

Είτε με φυσικές, είτε με τεχνητές γλυκαντικές ουσίες

## Κίνδυνος εγκεφαλικού επεισοδίου και άνοιας από τα αναψυκτικά διαίτης

Δημοσίευση: 21 Apr 2017, 11:31 | Τελευταία ενημέρωση: 21 Apr 2017, 11:31



### Βοστώνη

Η καθημερινή κατανάλωση αναψυκτικών διαίτης ή με τεχνητές γλυκαντικές ουσίες, διπλασιάζει τον κίνδυνο εκδήλωσης άνοιας ή ισχαιμικού εγκεφαλικού επεισοδίου, δείχνει αμερικανική μελέτη. Ενώ μια άλλη έρευνα συσχετίζει την κατανάλωση αναψυκτικών με αλλοιώσεις στη μνήμη.

Οι δύο μελέτες έγιναν από επιστήμονες της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου της Βοστώνης, με επικεφαλής τον Μάθιου Πέιτς του Τμήματος Νευρολογίας, βάσει στοιχείων για περίπου 4.000 ανθρώπους άνω των 30 ετών, στο πλαίσιο της μακρόχρονης έρευνας στην πόλη Φράμινγκχαμ (Framingham Heart Study), η οποία πλέον μελετά τα παιδιά και τα εγγόνια του αρχικού δείγματος.

Σύμφωνα με τα στοιχεία που δημοσίευσαν στα επιστημονικά έντυπα **Stroke** και **Alzheimer & Dementia**, τα άτομα που κατανάλωναν καθημερινά αναψυκτικά διαίτης ή που περιείχαν τεχνητές γλυκαντικές ουσίες, όπως η φρουκτόζη, είχαν διπλάσιο κίνδυνο να εμφανίσουν άνοια λόγω νόσου Αλτσχάιμερ ή να υποστούν ισχαιμικού τύπου εγκεφαλικό επεισόδιο, σε σχέση με όσους δεν έπιναν τέτοια ροφήματα.

Επίσης, οι άνθρωποι που κατανάλωναν συχνά αναψυκτικά και φρουτοχυμούς με ζάχαρη (πάνω από δύο τη μέρα), ήταν πιθανότερο να έχουν χειρότερη μνήμη, μικρότερο εγκεφαλικό όγκο και ιδίως μικρότερο ιππόκαμπο, περιοχή του εγκεφάλου που είναι σημαντική για τη μνήμη.

Η ζάχαρη είναι γνωστό ότι μπορεί να επιβαρύνει την καρδιαγγειακή και μεταβολική υγεία. Κι ενώ τα διατητικά αναψυκτικά προβάλλονται ως μια πιο υγιεινή εναλλακτική λύση, οι μελέτες δείχνουν ότι και αυτά, αν καταναλώνονται καθημερινά, κρύβουν κινδύνους.

«Όσοι καταναλώνουν συχνά αναψυκτικά διαίτης, είναι πιθανότερο να πάσχουν από διαβήτη, πράγμα που αυξάνει τον κίνδυνο άνοιας. Όμως, ακόμη κι αν αποκλειστούν αυτοί οι ασθενείς, πάλι η καθημερινή κατανάλωση αναψυκτικών φαίνεται να σχετίζεται με αυξημένο κίνδυνο άνοιας», εξηγούν οι ερευνητές.

Τονίζουν πάντως ότι σε καμιά περίπτωση τα στοιχεία δεν αποδεικνύουν ότι υπάρχει σχέση αιτίου-αιτιατού, αλλά μια τάση και μια συσχέτιση. Γι' αυτό, εξηγούν ότι το ζήτημα πρέπει να μελετηθεί περαιτέρω, προτού εξαχθούν οριστικά συμπεράσματα.

Στο μεταξύ ο Δρ Πέιτς συστήνει «στους ανθρώπους να πίνουν τακτικά νερό, αντί για ποτά με ζάχαρη ή τεχνητά γλυκαντικά».

Εξάλλου, σε συνοδευτικό άρθρο γνώμης στο **Stroke** αναφέρεται ότι οι έως τώρα επιστημονικές μελέτες δεν έχουν καταλήξει σε οριστικό συμπέρασμα κατά πόσο η κατανάλωση ποτών με τεχνητές γλυκαντικές ουσίες μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο άνοιας και εγκεφαλικού επεισοδίου. Όμως επισημαίνεται ότι αυξάνονται οι ενδείξεις, όπως δείχνουν και οι δύο νέες μελέτες, ότι υπάρχει σχέση ανάμεσα στη συχνή κατανάλωση τέτοιων ποτών και στην πρόκληση ανεπιθύμητων συνεπειών στα αιμοφόρα αγγεία του σώματος.

Αυτό, κατά τον Ράφ Σάκο, πρώην πρόεδρο της Αμερικανικής Καρδιολογικής Εταιρείας American και νυν πρόεδρο του Τμήματος Νευρολογίας της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου του Μαϊάμι, σημαίνει ότι πιθανώς δεν πρέπει να συμβουλεύει κανείς τους καταναλωτές να πίνουν αναψυκτικά και χυμούς με τεχνητά γλυκαντικά ως μια πιο υγιεινή εναλλακτική λύση, σε σχέση με τα ποτά που έχουν ζάχαρη.

Επιμέλεια: Μαίρη Μπιμπή  
health.in.gr, ΑΠΕ-ΜΠΕ