

Τα αναψυκτικά με ζάχαρη αλλάζουν τον μεταβολισμό (Ρούλα Τσουλέα)

Categories : [ΥΓΕΙΑ - ΔΙΑΤΡΟΦΗ](#)

Date : 5 Αυγούστου, 2012

Τα αναψυκτικά με ζάχαρη μπορεί να είναι πιο επιβλαβή απ' όσο νόμιζαν έως τώρα οι ειδικοί. Μια νέα μελέτη αποκαλύπτει πως η καθημερινή κατανάλωσή τους για μόλις ένα μήνα προκαλεί μόνιμες αλλαγές στον μεταβολισμό.

Οι αλλαγές αυτές έχουν ως επακόλουθο να δυσχεραίνεται η απώλεια βάρους και οφείλονται στο ότι αλλάζουν τον τρόπο με τον οποίο κάνει κύσεις ο οργανισμός.

Στην πραγματικότητα, οι μύες μαθαίνουν να «προτιμούν» τη ζάχαρη ως καύσιμη ύλη αντί για το λίπος που είναι το φυσιολογικό, με συνέπεια να μην μπορεί κάποιος να αδυνατίσει εύκολα.

Επιπλέον, η αλλοίωση αυτή μπορεί μακροπρόθεσμα να οδηγήσει σε αύξηση των επιπέδων σακχάρου (γλυκόζης) στο αίμα, ανοίγοντας τον δρόμο στον διαβήτη τύπου 2.

Τα νέα ευρήματα, που δημοσιεύονται στην «Ευρωπαϊκή Επιθεώρηση Διατροφής» (EJN), προέρχονται από μικρή μελέτη την οποία πραγματοποίησαν ο δρ Χανς-Πίτερ Κούμπις και οι συνεργάτες του, από την Σχολή Αθλητισμού, Υγείας & Αθλητικών Επιστημών του Πανεπιστημίου Bangor, στη Βρετανία.

Στη μελέτη συμμετείχαν 11 εικοσάρηδες εθελοντές, οι οποίοι κλήθηκαν να πίνουν καθημερινά, επί έναν μήνα αναψυκτικά με ζάχαρη. Πριν και μετά τον μήνα αυτό υποβλήθηκαν σε εξετάσεις αίματος, βιοψίες μυϊκού ιστού, και αναλύσεις μεταβολισμού και σύστασης σώματος.

Οι ερευνητές ανέλυσαν επίσης γονίδια και πρωτεΐνες σημαντικές για τον μεταβολισμό του λίπους και των σακχάρων, ενώ αξιολόγησαν τα επίπεδα σακχάρου και λιπιδίων στο αίμα τους.

Όπως ανακάλυψαν, ο μεταβολισμός τους άλλαξε, αρχίζοντας να χρησιμοποιεί τη ζάχαρη αντί για το λίπος. Επιπλέον, ενεργοποιήθηκαν ορισμένα γονίδια που είναι απαραίτητα για τον μεταβολισμό της ζάχαρης, ενώ ελαττώθηκε ένας παράγοντας που παίζει ρόλο στον αεροβικό μεταβολισμό.

Επιπλέον, οι εθελοντές συσσωρεύσαν σωματικό λίπος και αυξήθηκαν τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα τους.

«Η μελέτη αυτή αποδεικνύει ότι οι ανησυχίες μας για τα αναψυκτικά με ζάχαρη είναι σωστές», δήλωσε ο δρ Κούμπις. «Όχι μόνον η συστηματική κατανάλωσή τους αλλάζει σε σύντομο χρονικό διάστημα τον μεταβολισμό, αλλά οι μύες μας φαίνεται ότι αντιλαμβάνονται τη ζάχαρη και καθιστούν τον μεταβολισμό λιγότερο αποτελεσματικό - και αυτή η αλλαγή φαίνεται πως επιμένει στον χρόνο».

Πρακτικά, όλ' αυτά σημαίνουν ότι «ο οργανισμός προσαρμόζεται στην συστηματική κατανάλωση αναψυκτικών με ζάχαρη και προετοιμάζεται για τη μελλοντική διατροφή αλλάζοντας τον μεταβολισμό των μυών μέσω της τροποποίησης της δραστηριότητας των γονιδίων», πρόσθεσε.

«Οι αλλαγές αυτές είναι παρόμοιες με εκείνες που έχουν παρατηρηθεί σε πάσχοντες από παχυσαρκία και τύπου 2 διαβήτη και ουσιαστικά σημαίνουν ότι η αύξηση του σωματικού βάρους σε όσους πίνουν αναψυκτικά με ζάχαρη δεν οφείλεται στην ζάχαρη καθ' εαυτή αλλά στον τρόπο με τον οποίο κάνει τον οργανισμό να αποθηκεύει ολοένα περισσότερη».

Ωστόσο παραδέχθηκε πως «η μελέτη ήταν μικρή, διότι είναι δύσκολο να βρει κάποιος σήμερα νέους οι οποίοι δεν έχουν πει αναψυκτικά με ζάχαρη και οι οποίοι θα είναι πρόθυμοι να υποβληθούν σε βιοψίες μυών».

Πρόσθεσε όμως πως «τώρα ελπίζουμε να διεξάγουμε μια μεγαλύτερη μελέτη, με περισσότερους εθελοντές, η οποία θα διαρκέσει για περισσότερο καιρό».

(Πηγή: ygeia.tanea.gr)