Η πολλή Cola βλάπτει τα νεφρά (Μαίρη Κατσανοπούλου)

Categories : ΥΓΕΙΑ - ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Date : 30 Ιανουαρίου, 2008

ΜΕΛΕΤΗ ΣΥΝΔΕΕΙ ΤΟ ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΟ ΑΚΟΜΗ ΚΑΙ ΜΕ ΧΡΟΝΙΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ

ΔΥΟ ΠΟΤΗΡΙΑ την ημέρα μπορεί να προκαλέσουν μέχρι και νεφρική ανεπάρκεια

Η καθημερινή κατανάλωση αναψυκτικών τύπου κόλα μπορεί να βλάψει τη λειτουργία των νεφρών, συμβάλλοντας στη δημιουργία νεφρολιθίασης ή και νεφρικής ανεπάρκειας. Επιδημιολογική μελέτη από ερευνητές των Εθνικών Ινστιτούτων Υγείας των ΗΠΑ βρήκε ότι όσοι πίνουν δύο ή περισσότερα αναψυκτικά κόλα την ημέρα διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο για χρόνια νεφρική νόσο. Ο νεφρολόγος, καθηγητής στο Πανεπιστήμιο Πατρών κ. Ιωάννης Βλαχογιάννης και η αναπληρώτρια καθηγήτρια Υγιεινής και Επιδημιολογίας του Πανεπιστημίου Αθηνών κ. Παγώνα Λάγιου σχολιάζουν τα πρόσφατα επιστημονικά ευρήματα και συμβουλεύουν ποιοι να αποφεύγουν ιδιαίτερα την κατανάλωση των αναψυκτικών τύπου κόλα.

Η Cola «χτυπάει» στα νεφρά

Δύο ποτήρια αναψυκτικών τύπου κόλα την ημέρα μπορεί να δημιουργήσουν προβλήματα στα νεφρά. Επιδημιολογική μελέτη ερευνητών από τα Εθνικά Ινστιτούτα Υγείας (NIH) των ΗΠΑ έδειξε ότι η καθημερινή κατανάλωση ποτών κόλα συνδέεται με διπλάσιο κίνδυνο για ανάπτυξη χρόνιας νεφρικής νόσου.
Ήταν έως σήμερα γνωστό από διάφορες μελέτες ότι η συχνή κατανάλωση αναψυκτικών αυξάνει τον κίνδυνο σακχαρώδη διαβήτη και παχυσαρκίας. Επίσης, τα αναψυκτικά τύπου κόλα- τα οποία περιέχουν υψηλά επίπεδα φωσφορικού οξέος- έχουν συσχετιστεί με νεφρολιθίαση. Τα στοιχεία αυτά, όμως, βασίζονταν κυρίως σε επιστημονικές παρατηρήσεις και μικρές μελέτες. Η πρόσφατη έρευνα δίνει νέα διάσταση στο θέμα.

Τα ευρήματα

Η μελέτη δημοσιεύθηκε στην επιστημονική επιθεώρηση «Epidemiology» και παρουσιάστηκε στην εφημερίδα «New York Times». Η ερευνητική ομάδα συνέκρινε

τις διατροφικές συνήθειες 465 ατόμων με χρόνια νεφρική νόσο και αυτές 467 υγιών ατόμων. Αφού ήλεγξαν διάφορους άλλους παράγοντες που μπορεί να παίζουν ρόλο στη δημιουργία της νόσου, οι ερευνητές βρήκαν ότι η κατανάλωση δύο ή περισσοτέρων αναψυκτικών τύπου κόλα την ημέρα- είτε ήταν τα κανονικά αναψυκτικά είτε αυτά με συνθετικά γλυκαντικά (λάιτ)- συσχετιζόταν με διπλάσιο κίνδυνο για χρόνια νεφροπάθεια. Αντιθέτως, η κατανάλωση δύο ή περισσοτέρων άλλων ανθρακούχων αναψυκτικών- που δεν είχαν κόλα- δεν αυξάνουν τον κίνδυνο για νεφροπάθεια. «Οι ερευνητές που έχουν κάνει τη μελέτη είναι πολύ σοβαροί και τα αποτελέσματα δημοσιεύθηκαν σε ένα έγκυρο ιατρικό περιοδικό», σχολιάζει η αναπληρώτρια καθηγήτρια Υγιεινής και Επιδημιολογίας του Πανεπιστημίου Αθηνών, κ. Παγώνα Λάγιου. «Όπως αναφέρουν όμως και οι ίδιοι, πρόκειται για προκαταρκτικά ευρήματα και χρειάζονται περαιτέρω επιβεβαίωση».
ΟΙ συγγραφείς της μελέτης επισημαίνουν ότι χρειάζεται περισσότερη έρευνα για το θέμα, αλλά ότι τα ευρήματά τους υποστηρίζουν την επί μακρόν επικρατούσα αντίληψη ότι κάποιο συστατικό στα αναψυκτικά τύπου κόλα- για παράδειγμα, το φωσφορικό οξύ- ή η ικανότητά τους να αφαιρούν το ασβέστιο από τα οστά φαίνεται να αυξάνει τον κίνδυνο για λίθους στα νεφρά, νεφρική ανεπάρκεια και άλλες παθήσεις που βλάπτουν τη νεφρική λειτουργία.
«Παλαιότερη κλινική μελέτη είχε δείξει ότι άτομα που είχαν περάσει νεφρολιθίαση και έπιναν αναψυκτικά τύπου κόλα είχαν αυξημένες πιθανότητες να επανεμφανίσουν γρήγορα τη νόσο», λέει η κ. Λάγιου. «Στις διαιτητικές οδηγίες, άλλωστε, που έχει εκδώσει το υπουργείο Υγείας, δίνεται η συμβουλή στο κοινό να αποφεύγει γενικώς τα αναψυκτικά και να πίνει νερό για να ξεδιψάσει. Η συμβουλή μας είναι: μην περιλαμβάνετε τα αναψυκτικά τύπου κόλα στην καθημερινή διατροφή σας και, σε καμιά περίπτωση, μην κάνετε κατάχρησή τους».

Αυξάνει και την πίεση

Τα αναψυκτικά κόλας έχει βρεθεί ότι αυξάνουν και την αρτηριακή πίεση. Αυτό μας πληροφορεί ο νεφρολόγος, καθηγητής στο Πανεπιστήμιο Πατρών, κ. Ιωάννης Βλαχογιάννης και εξηγεί: «Έχει αποδειχθεί από πειραματικές μελέτες ότι η κατανάλωση αναψυκτικών τύπου κόλα αυξάνει την αρτηριακή πίεση περισσότερο από τον καφέ. Φαίνεται ότι η κατανάλωση αυτών των ποτών επιδρά στο ρυθμιστικό σύστημα του οργανισμού, το οποίο είναι υπεύθυνο και για την αιμοδυναμική σταθερότητα».
Ο ακριβής μηχανισμός της νεφροτοξικής δράσης της κόλας δεν είναι ακόμα γνωστός στους επιστήμονες. «Δεν γνωρίζουμε σε ποιο σημείο του μεταβολισμού ή της εσωτερικής ισορροπίας του οργανισμού, ή σε ποιο κυτταρικό σύστημα επενεργούν αυτά τα αναψυκτικά», λέει ο κ. Βλαχογιάννης. «Υποθέτουμε ότι μπορεί να δρουν

επιβαρυντικά στη νεφρική λειτουργία, λόγω της αύξησης της πίεσης. Είναι επίσης πιθανό να δρουν ως επιβαρυντικοί παράγοντες στους νεφρούς, κατακρατώντας ασβέστιο (δηλαδή, να δρουν σαν τα φάρμακα που κατακρατούν ασβέστιο). Πάντως, το αναψυκτικό αυτό, χωρίς να προσφέρει τίποτα σημαντικό στον οργανισμό μας, μπορεί - με τη μεγάλη κατανάλωσή του- να έχει συνέπειες στην υγεία μας».
Ο καθηγητής συνιστά να αποφεύγουν την κατανάλωση αναψυκτικών τύπου κόλα κυρίως τα εξής άτομα:

● Οι ηλικιωμένοι.
● Όσοι πάσχουν από νεφρική νόσο.
● Όσοι έχουν αυξημένο καρδιαγγειακό κίνδυνο (υπέρταση, διαβήτη, δυσλιπιδαιμία, μεταβολικές διαταραχές κ.ά.)
● Οι παχύσαρκοι ενήλικοι
● Τα παχύσαρκα παιδιά
● Οι καπνιστές

(Πηγή: "ΤΑ ΝΕΑ" 24/1/2008)