

## Πώς τα αναψυκτικά επηρεάζουν τον εγκέφαλο

[/ Γενικά](#) / [Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#)



Αν διψάτε πιείτε νερό, συστήνουν οι ειδικοί.

Η συχνή κατανάλωση ζαχαρούχων αναψυκτικών μπορεί να επιφέρει σημαντικές αλλαγές στον ανθρώπινο εγκέφαλο.

Οι ειδικοί εκτιμούν ότι **η μακροχρόνια κατανάλωση αναψυκτικών οδηγεί σε υπερκινητικότητα και αλλοίωση εκατοντάδων πρωτεϊνών του εγκεφάλου.**

Παρόμοιες αλλαγές στον εγκέφαλο παρατηρούνται σε ασθενείς που υποφέρουν είτε από καρκίνο στον εγκέφαλο, είτε από Αλτσχάιμερ, αναφέρει δημοσίευμα της MailOnline.

Επιστήμονες από την Αυστραλία έκαναν πειράματα σε ποντίκια, όμως πιστεύουν ότι τα στοιχεία που κατέγραψαν αποτελούν απόδειξη ότι μια διατροφή πλούσια σε τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα ζάχαρης έχει σημαντικές επιδράσεις και σε άλλους τομείς, πέραν της σωματικής υγείας.

«Στις περισσότερες δυτικές κοινωνίες παρατηρείται ολοένα αυξανόμενη κατανάλωση αναψυκτικών, ενώ για πολλούς ενήλικες αποτελούν αναπόσπαστο στοιχείο της καθημερινότητάς τους. Η μελέτη μας υποδηλώνει ότι η μακροχρόνια

κατανάλωση ζαχαρούχων αναψυκτικών αντί για νερό, **μπορεί να προκαλέσει αλλαγές στη συμπεριφορά και σημαντικές αλλαγές στη χημεία του εγκεφάλου**» ανέφερε η ερευνήτρια Jane Franklin.

**«Αν διψάτε πιείτε νερό. Καταναλώνετε τα αναψυκτικά με μέτρο»** πρόσθεσε η ίδια.

Πηγή: [stylista.com](http://stylista.com)