

## Η υπερκατανάλωσή της ζάχαρης τριπλασιάζει τον κίνδυνο καρδιαγγειακών νοσημάτων

/ [Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#) / [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η κατανάλωση περίπου τριών αναψυκτικών ημερησίως μπορεί να τριπλασιάσει τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακών προβλημάτων, υποστηρίζει νέα αμερικανική μελέτη.

Συγκεκριμένα, επιστήμονες από τα Αμερικανικά Κέντρα Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων (CDC), εντόπισαν ισχυρό συσχετισμό ανάμεσα στην ημερήσια πρόσληψη θερμίδων που προέρχονται από ζαχαρούχες τροφές και ποτά και στα ποσοστά θνησιμότητας εξαιτίας καρδιαγγειακών νοσημάτων.

Όσοι έτειναν να λαμβάνουν το ¼ της επιτρεπόμενης ημερήσιας θερμιδικής τους πρόσληψης από ζαχαρούχα ποτά και γλυκά, φάνηκε να αντιμετωπίζουν τριπλάσιο κίνδυνο καρδιαγγειακών παθήσεων συγκριτικά με άλλους, των οποίων η κατανάλωση σε ζάχαρη δεν ξεπερνούσε το 10% της ημερήσιας θερμιδικής τους πρόσληψης.

### Γλυκός κίνδυνος

Οι επιστήμονες χρησιμοποίησαν δεδομένα της εθνικής έρευνας για την υγεία και τη διατροφή στις ΗΠΑ (National Health and Nutritional Examination Survey, NHNES) προκειμένου να προσδιορίσουν πόση ζάχαρη κατανάλωνε ο μέσος Αμερικανός. Η εθνική αυτή έρευνα διεξήχθη σε περισσότερους από 31.000 ανθρώπους και διήρκεσε από το 1988 ως το 2010. Όπως δημοσιεύουν οι ερευνητές στην επιθεώρηση «**JAMA Internal Medicine**», βάσει των δεδομένων, φάνηκε ότι από το 2005 ως το 2010 η κατανάλωση ζάχαρης μέσω τροφίμων και ποτών άγγιζε το 10% της ημερήσιας θερμιδικής πρόσληψης για περισσότερο από το 70% των Αμερικανών.

Επιπλέον, περίπου το 1/10 των ερωτηθέντων κάλυπτε το 25% ή παραπάνω του

επιτρεπόμενου ορίου ημερήσιας θερμιδικής πρόσληψης από την κατανάλωση ζάχαρης που περιείχαν τρόφιμα και ποτά. Τα στοιχεία αυτά φάνηκε να «κουμπώνουν» με το ποσοστό θνησιμότητας μιας περιόδου 15ετίας, κατά την οποία στο πλαίσιο της μελέτης καταγράφηκαν 831 θάνατοι από καρδιαγγειακά νοσήματα.

«Τα ευρήματά μας υποδεικνύουν ότι οι περισσότεροι αμερικανοί ενήλικοι καταναλώνουν περισσότερη ζάχαρη από τα επιτρεπόμενα όρια» αναφέρουν οι επιστήμονες. «Ένα υψηλότερο ποσοστό θερμίδων προερχόμενο από τη ζάχαρη που περιέχεται σε τρόφιμα και ποτά σχετίζεται και με υψηλότερο κίνδυνο θνησιμότητας εξαιτίας καρδιαγγειακών νοσημάτων».

Πηγή: [onlycy.com](http://onlycy.com)