20 Φεβρουαρίου 2014

Η ζάχαρη «πικραίνει» την καρδιά

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Φωτο:thabrethoymeekei.blogspot.com

Έχει συνδεθεί με την παχυσαρκία και τον διαβήτη, φαίνεται όμως ότι τα προβλήματα που προκαλεί μπορεί να είναι ακόμη πιο σοβαρά. Ο λόγος για τη ζάχαρη, η οποία, σύμφωνα με νέα μελέτη που διεξήγαγαν επιστήμονες στις ΗΠΑ, προκαλεί μεγάλη βλάβη στην καρδιά και, όταν καταναλώνεται σε μεγάλη ποσότητα, διπλασιάζει τον κίνδυνο θανάτου από καρδιακά νοσήματα.

Η μελέτη πραγματοποιήθηκε από ερευνητές του Κέντρου για τον Ελεγχο και την Πρόληψη των Ασθενειών και, σύμφωνα με τα αποτελέσματά της, η μεγαλύτερη ποσότητα της ζάχαρης που καταναλώνει κανείς προέρχεται από τις επεξεργασμένες τροφές που κυκλοφορούν στο εμπόριο.

Σύμφωνα με τους ερευνητές, η ζάχαρη προστίθεται σε πολλά προϊόντα για τη βελτίωση της γεύσης, της εμφάνισης ή της υφής τους, ενώ οι περισσότεροι από τους καταναλωτές δεν γνωρίζουν καν ότι πολλά από τα προϊόντα που αγοράζουν συχνά περιέχουν ζάχαρη.

Οπως επισημαίνει η καθηγήτρια Λάουρα Σμιτ από το πανεπιστήμιο της

Καλιφόρνιας, η οποία έγραψε ένα συνοδευτικό σχόλιο στην επιστημονική έκθεση, το 37% της επιπλέον ζάχαρης που λαμβάνει κανείς με αυτόν τον τρόπο προέρχεται από τα αναψυκτικά, τα οποία μπορεί να περιέχουν ακόμη και εννέα κουταλιές σε κάθε κουτάκι! Η ίδια αναφέρει επίσης ότι ζάχαρη προστίθεται συνήθως στις έτοιμες σάλτσες για τις σαλάτες και στο ψωμί, ενώ μεγάλη ποσότητα ζάχαρης μπορεί να υπάρχει και σε ορισμένα γιαούρτια, η οποία μάλιστα πολλές φορές είναι μεγαλύτερη ακόμη και από εκείνη που υπάρχει στις καραμέλες.
Το Αμερικανικό Ινστιτούτο Ιατρικής αναφέρει ότι οι θερμίδες που λαμβάνει κανείς από τη ζάχαρη δεν πρέπει να ξεπερνούν το 25% της συνολικής ποσότητας που λαμβάνεται καθημερινά, ενώ για τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας το ποσοστό αυτό κυμαίνεται στο 10%.
Τα αποτελέσματα της μελέτης δημοσιεύονται στην επιθεώρηση «JAMA Internal Medicine» και αναφέρουν επίσης ότι η Αμερικανική Καρδιολογική Εταιρία συνιστά σε άνδρες και γυναίκες να περιορίσουν τις θερμίδες που προέρχονται από τη ζάχαρη στις 150 και τις 100 αντίστοιχα.

Αλεξάνδρα Χυδηριώτη

Πηγή: dimokratianews.gr