

## Η αυξημένη κατανάλωση ζάχαρης βλάπτει την δομή του εγκεφάλου

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτο: [eirinika.gr](#)

**Μια πλούσια σε ζάχαρη διατροφή μπορεί όχι μόνο να μεγαλώνει την περιφέρεια της μέσης, αλλά και να βλάψει τον εγκέφαλο, υποστηρίζουν οι ερευνητές του Ιατρικού Κέντρου του Πανεπιστημίου Charite στο Βερολίνο.**

Οι ερευνητές προέβησαν στην παραπάνω διαπίστωση μελετώντας τις μαγνητικές τομογραφίες του εγκεφάλου 141 υγιών ενηλίκων χωρίς διαβήτη για να διαπιστώσουν το μέγεθος του ιππόκαμπου του εγκεφάλου (ο οποίος θεωρείται υπεύθυνος για την μακροχρόνια μνήμη).

Σύμφωνα με το [vita.gr](#) ο βασικός στόχος των ερευνητών ήταν να διαπιστώσουν κατά πόσο η γλυκόζη είχε αρνητική επίδραση στη μνήμη των υγιών ενηλίκων χωρίς διαβήτη. Διερεύνησαν βραχυχρόνιους και μακροχρόνιους δείκτες γλυκόζης στο αίμα των ενηλίκων οι οποίοι έκαναν τεστ μνήμης.

Το πείραμα αποκάλυψε ότι τα υψηλότερα επίπεδα γλυκόζης σχετίζονται με φτωχή μνήμη, καθώς και με μικρότερο ιππόκαμπο του εγκεφάλου. Σύμφωνα με την επικεφαλής ερευνήτρια νευρολόγο Agnes Floel τα αποτελέσματα παρέχουν επιπρόσθετα στοιχεία ότι η γλυκόζη μπορεί να οδηγεί άμεσα σε ατροφία του ιππόκαμπου.

Βέβαια, όπως η ίδια δηλώνει η έρευνα δεν μπορεί να επιβεβαιώσει ότι υπάρχει σχέση αιτίου - αιτιατού μεταξύ της υγείας του εγκεφάλου και την αυξημένη κατανάλωση ζάχαρης. Επομένως, πρέπει να διερευνηθεί κατά πόσο ο τρόπος ζωής και διατροφής μπορεί να προκαλέσει ή να αντιστρέψει αλλαγές στον εγκέφαλο.

**Πηγή:** [ygeianews.gr](http://ygeianews.gr)