

Ποια η σχέση της ζάχαρης με την καρδιά μας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Σύμφωνα με πρόσφατη μελέτη που πραγματοποιήθηκε στη Νέα Ζηλανδία, η ζάχαρη φαίνεται να έχει άμεση επίδραση σε παράγοντες κινδύνου καρδιακών παθήσεων και πιθανότατα επηρεάζει την αρτηριακή πίεση ανεξάρτητα από την επίδρασή της στο σωματικό βάρος.

Για τους σκοπούς της μελέτης, που δημοσιεύεται στο επιστημονικό περιοδικό *American Journal of Clinical Nutrition*, οι ερευνητές πραγματοποίησαν συστηματική ανασκόπηση και μετα-ανάλυση μελετών που έχουν διερευνήσει την επίδραση των πρόσθετων σακχάρων στην αρτηριακή πίεση και τα επίπεδα λιπιδίων, που αποτελούν σημαντικούς παράγοντες καρδιαγγειακού κινδύνου.

Συνολικά, βρέθηκε ότι η υψηλότερη κατανάλωση πρόσθετων σακχάρων σχετίζεται με στατιστικά σημαντική αύξηση των επιπέδων τριγλυκεριδίων, ολικής χοληστερόλης και LDL («κακής») χοληστερόλης. Επιπλέον, βρέθηκε ότι η συσχέτιση ήταν ισχυρότερη σε περιπτώσεις όπου δεν παρατηρήθηκε αύξηση βάρους, υποδηλώνοντας ότι η επίδραση των πρόσθετων σακχάρων στα επίπεδα λιπιδίων είναι ανεξάρτητη και δεν εξηγείται από ενδεχόμενη μεταβολή στο σωματικό βάρος. Αναφορικά με την αρτηριακή πίεση, η επίδραση των απλών σακχάρων ήταν ισχυρότερη στις μελέτες με διάρκεια ίση ή μεγαλύτερη από 8 εβδομάδες.

Σύμφωνα με τους ερευνητές, αν και η επίδραση των σακχάρων στην αρτηριακή πίεση και τα επίπεδα λιπιδίων βρέθηκε να είναι σχετικά μικρή, ωστόσο συστάσεις για ελάττωση των πρόσθετων σακχάρων της δίαιτας θα μπορούσαν να

συμβάλλουν στην προσπάθεια μείωσης του κινδύνου καρδιαγγειακών παθήσεων παγκοσμίως.

Πηγή: neadiatrofis.gr