

Οι «πικρές» επιπτώσεις της ζάχαρης

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτο:alfavita.gr

Η ζάχαρη είναι ένα συστατικό της διατροφής το οποίο αδιαμφισβήτητα προσφέρει ευχαρίστηση, λόγω της γλυκιάς του γεύσης.

Από την άλλη, τα τελευταία χρόνια απασχολεί έντονα την επιστημονική κοινότητα και αποτελεί αντικείμενο πλήθους μελετών αλλά και διαφωνιών μεταξύ ερευνητών, με ορισμένους να φτάνουν στο σημείο να τη χαρακτηρίζουν ως «δηλητήριο» και άλλους να υποστηρίζουν πως η ζάχαρη αυτή καθαυτή δεν «ευθύνεται» για όσα προβλήματα της «χρεώνουν»...

Τελικά, η αλήθεια βρίσκεται πιθανότατα κάπου στη μέση, καθώς ναι μεν η ζάχαρη δεν αποτελεί ένα «τοξικό» τρόφιμο, αλλά η αυξημένη κατανάλωσή της φαίνεται ότι σχετίζεται με διάφορα προβλήματα υγείας και συνεπώς θα πρέπει να περιορίζεται. Μάλιστα, η ανάγκη για έλεγχο της προσλαμβανόμενης ζάχαρης έχει γίνει ακόμη μεγαλύτερη τα τελευταία χρόνια, καθώς η «έμμεση» κατανάλωσή της έχει αυξηθεί σημαντικά, λόγω της ευρείας χρήσης της από τη βιομηχανία τροφίμων σε πληθώρα τυποποιημένων τροφίμων και ροφημάτων που οι καταναλωτές επιλέγουν με μεγάλη συχνότητα.

Σύμφωνα με την υπάρχουσα βιβλιογραφία, η αυξημένη κατανάλωση ζάχαρης σχετίζεται με την εμφάνιση τερηδόνας και την πρόκληση φθορών στα δόντια, ειδικότερα όταν καταναλώνεται μεταξύ των γευμάτων. Παράλληλα, πληθαίνουν τα ερευνητικά δεδομένα που συνδέουν την κατανάλωση ζάχαρης με την

παχυσαρκία και την αύξηση του σωματικού βάρους, χωρίς ωστόσο να έχει ξεκαθαριστεί πλήρως αν η εμφάνιση υπερβάλλοντος σωματικού βάρους οφείλεται κατά ένα ποσοστό στη ζάχαρη ή στο γεγονός ότι τα τρόφιμα που είναι πλούσια σε αυτή, έχουν και αυξημένη ενεργειακή πυκνότητα.

Επιπλέον, η υπερκατανάλωση ζάχαρης έχει συσχετισθεί και με την εμφάνιση μεταβολικών διαταραχών, όπως τα αυξημένα επίπεδα τριγλυκεριδίων και η ινσουλινοαντίσταση, καθώς και με υψηλότερο κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων και θνησιμότητας. Νεότερα δεδομένα, δείχνουν επίσης πως η αυξημένη κατανάλωση ζάχαρης ενδεχομένως να επηρεάζει την έκκριση διαφόρων ορμονών που σχετίζονται με την όρεξη, τον κορεσμό και το αίσθημα «ανταμοιβής» και «ικανοποίησης» από την κατανάλωση φαγητού, με τέτοιο τρόπο που τελικά οδηγεί σε αυξημένη επιθυμία για κατανάλωση ζάχαρης και τροφής συνολικά.

Σε κάθε περίπτωση, και όσο ορισμένες από τις παραπάνω επιπτώσεις βρίσκονται ακόμη υπό διερεύνηση, αυτό που γνωρίζουμε με βεβαιότητα είναι πως τα επεξεργασμένα τρόφιμα που έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη, προσφέρουν παράλληλα πολλές θερμίδες, οι οποίες μάλιστα χαρακτηρίζονται ως «κενές» καθώς δεν παρέχουν στον οργανισμό άλλα πολύτιμα συστατικά. Ακόμη, τα συγκεκριμένα τρόφιμα και ροφήματα συχνά αντικαθιστούν άλλα τρόφιμα υψηλής θρεπτικής αξίας στη διατροφή μικρών και μεγάλων, μειώνοντας έτσι τη συνολική ποιότητά της.

Συνεπώς, αναμένοντας περισσότερα επιστημονικά «πορίσματα», αυτό που θα λέγαμε είναι πως η ζάχαρη αποτελεί ένα ακόμη τρόφιμο για το οποίο ισχύει ο «κανόνας του μέτρου», καθώς καταναλώνοντάς τη σε ελεγχόμενη ποσότητα μπορούμε να απολαύσουμε τη ...γλύκα της χωρίς δυσάρεστες συνέπειες.

Τέλος, θα πρέπει να λάβουμε υπόψιν πως ένα μεγάλο μέρος της προσλαμβανόμενης ζάχαρης προέρχεται από την κατανάλωση τυποποιημένων τροφίμων και ροφημάτων που είναι πλούσια σε αυτή. Επομένως, είναι χρήσιμο να αξιοποιούμε στην καθημερινότητά μας τις πληροφορίες που παρέχουν οι ετικέτες τροφίμων, ώστε να πραγματοποιούμε πιο υγιεινές επιλογές για να μην «πικραθούμε» μελλοντικά...

Χριστίνα Κατσαρού, επιστημονική συνεργάτης neadiatrofis.gr