

Η υπερβολική κατανάλωση ζάχαρης κάνει κακό στην υγεία του ήπατος

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



Μια διατροφή πλούσια σε ζάχαρη σχετίζεται με ανθυγιεινά υψηλά επίπεδα λιπών στο αίμα και το ήπαρ, σύμφωνα με βρετανική μελέτη που δημοσιεύεται στο επιστημονικό έντυπο Clinical Science.

Επιστημονική ομάδα του Πανεπιστημίου του Σάρρεϊ, με επικεφαλής τον καθηγητή Διατροφικού Μεταβολισμού Μπρους Γκριφιν, αξιολόγησε την ηπατική υγεία μιας ομάδας μεσήλικων ανδρών, είτε με υψηλά (11 άνδρες), είτε με χαμηλά (14 άνδρες) επίπεδα λιπών στο ήπαρ τους.

Η περίσσεια συσσώρευσης λιπών στο ήπαρ θεωρείται επιβλαβής και οι άνδρες με υψηλά επίπεδα λιπών εξ αρχής είχαν μη αλκοολική λιπώδη ηπατοπάθεια. Η πάθηση σχετίζεται με την παχυσαρκία.

Οι συμμετέχοντες στη μελέτη έπρεπε να ακολουθήσουν μια από δύο διαφορετικές δίαιτες: μια με υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη, δηλαδή 650 θερμίδες την ημέρα

από ζάχαρη για τρεις μήνες ή μια διατροφή που δεν περιείχε περισσότερες απο 140 θερμίδες από ζάχαρη την ημέρα.

Οι ερευνητές παρατήρησαν ότι, οι συμμετέχοντες με μη αλκοολική λιπώδη ηπατοπάθεια, που έκαναν διατροφή με πολλή ζάχαρη παρουσίασαν αλλαγές στον μεταβολισμό του λίπους, τη διαδικασία δηλαδή που το σώμα αποδομεί τα λιπαρά στο αίμα και τα χρησιμοποιεί ως ενέργεια. Οι αλλαγές αυτές είναι γνωστό ότι σχετίζονται με μεγαλύτερο κίνδυνο καρδιακής νόσου, εμφράγματος και εγκεφαλικού επεισοδίου.

Όμως όμοιες αλλαγές παρατηρήθηκαν και στα ήπατα των κατά τα άλλα υγιών ανδρών που είχαν χαμηλά επίπεδα ηπατικού λίπους, όταν ξεκίνησε η μελέτη.

Σ' αυτή την ομάδα, οι άνδρες παρουσίασαν υψηλά επίπεδα λίπους στο ήπαρ όταν έκαναν διατροφή με πολλή ζάχαρη, ενώ παρατηρήθηκαν και αλλαγές στον μεταβολισμό του λίπους όμοιες με αυτές των ανδρών με μη αλκοολική λιπώδη ηπατοπάθεια.

«Η μελέτη παρέχει νέα στοιχεία που τεκμηριώνουν ότι η υψηλή κατανάλωση ζάχαρης μπορεί να αλλάξει τον μεταβολισμό του λίπους με τρόπο που αυξάνει τον κίνδυνο καρδιαγγειακής νόσου», σημειώνει ο Δρ Γκριφιν.

Και συμπληρώνει ότι τα ευρήματα είναι ιδιαιτέρως ανησυχητικά δεδομένου ότι αυξάνει η συχνότητα της μη αλκοολικής λιπώδους ηπατοπάθειας σε παιδιά και ενήλικες.

Μαίρη Μπιμπί

Πηγή: health.in.gr