



Fructoza, mai periculoasă decât zahărul!

Fructoza, pe care cei mai mulți dintre noi o știu doar ca ingredient al sucurilor din comerț, este o substanță cu două tăisuri. Carbohidrat simplu, mai dulce decât zahărul (are puterea de îndulcire 1,7 față de 1 a zahărului), ea există în mod natural în legume și fructe, dar și în siropul de porumb, care a pătruns masiv în alimentația occidentală. O vreme, fructoza s-a bucurat de o bună reputație, pe baza presupunerii că nu ar produce o concentrație mare de zahăr în sânge. Din acest motiv, a și fost recomandată diabeticii. Recent însă, s-a descoperit că ea poate avea efecte periculoase pentru organism. Un studiu publicat în luna iunie pe site-ul Hepatology arată că fructoza dăunează grav ficatului. Atunci când este consumată, o mare parte din această monozaharidă este asimilată acolo, determinând în timp steatoza hepatică (grăsime

dezvoltată în interiorul organului). Un alt studiu, realizat de Universitățile Princeton și Rockefeller în februarie, semnală, la rândul-i, că siropul de porumb (bogat în fructoză)

decât cele hrănite cu zahăr, chiar dacă au consumat exact același număr de calorii. În plus, prima categorie a depus anormal grăsimea acumulată, pe



cauzează obezitate la șoareci. Fructoza acționează la nivelul sistemului nervos central, stimulând pofta de mâncare. S-a constatat că rozătoarele care au avut acces la sirop de porumb s-au îngrașat cu mult mai mult

abdomen în special, subliniau specialiștii Universității Princeton, adăugând că s-a observat și o creștere a trigliceridelor și a hipertensiunii la șoarecii respectivi. O cercetare cu rezultate mult mai alarmante a fost însă

dată publicității în august, în Statele Unite! Studiul publicat de Institutul de Cercetare a Cancerului semnala că, în ciuda celor știute până acum, nu glucoza, ci fructoza ajută la înmulțirea celulelor canceroase. Acestea au tendința de a se dezvolta rapid atunci când sunt hrănite cu monozaharida din urmă. În plus, cum fructoza ridică acidul uric la ficat, iar unele celule canceroase se dezvoltă mai bine în mediu acid, se poate concluziona că, măcar indirect, substanța favorizează apariția cancerului, nota pe site-ul său doctorul John Briffa, nutriționist stabilit la Londra. Asociația procesatorilor de porumb din SUA a ripostat, considerând că studiile de până acum nu ar fi relevante. Momentan, porumbul fiind ieftin, siropul său e folosit în aproape orice aliment procesat, dar și într-o mulțime de produse nealimentare, inclusiv în etanolul pentru combustibil.