

BĂUTURILE LIGHT – risc de obezitate, diabet și atac cerebral

Băuturile light s-ar putea asocia cu un risc crescut de diabet, potrivit unui studiu publicat la Paris. Desfășurat de cercetători francezi pe 66.188 femei, ținute sub observație din 1993, studiul a confirmat existența unei legături între băuturile îndulcite și diabetul de tip 2 (cel mai frecvent), relatează afp.com.

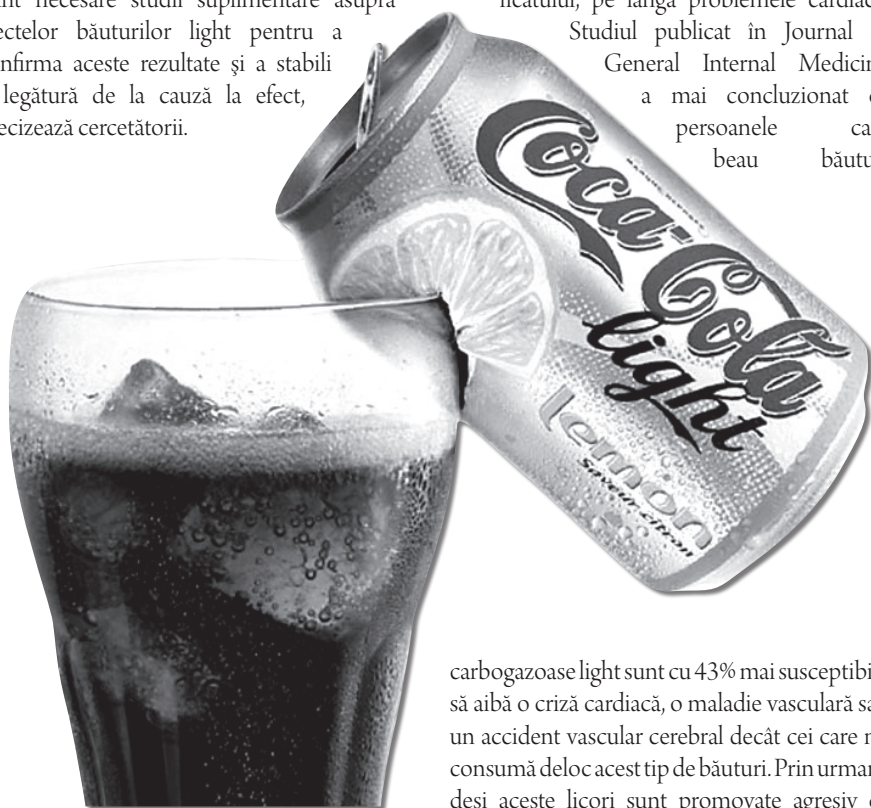
Contrar a ceea ce se crede în general - că băuturile light reduc riscul de diabet -, cercetătorii de la Inserm au arătat că pericolul este chiar mai mare la cei care consumă băuturi light decât la cei care beau răcoritoare îndulcite normal. Rezultatele, publicate în revista americană *Journal of Clinical Nutrition*, au arătat că femeile care consumă băuturi light beau mai mult decât cele care preferă băuturile îndulcite normal (2,8 pahare/săptămână față de 1,6 pahare/săptămână în medie). Dar, chiar și la cantitate egală, băuturile light se asociază cu un risc mai mare de diabet: la un consum de 0,5 l/săptămână, riscul crește cu 15%, iar la 1,5 l/săptămână, cu 59%. Pentru a afla dacă riscul se asociază doar cu băuturile light, doi cercetători au comparat efectele acestora cu cele ale sucului de fructe presate, nedescoperind nicio legătură în ultimul caz. Sunt necesare studii suplimentare asupra efectelor băuturilor light pentru a confirma aceste rezultate și a stabili o legătură de la cauză la efect, precizează cercetătorii.



Un alt studiu științific, efectuat de specialiști de la University of Miami Miller School of Medicine și Columbia University Medical Centre timp de 10 ani pe 2.564 de persoane, a demonstrat că o singură cutie pe zi de băutură carbogazoasă light este suficientă pentru ca riscul de criză cardiacă sau de accident vascular cerebral să crească semnificativ. În plus, băuturile prezentate ca fiind mai bune pentru sănătate favorizează de fapt leziunile ficatului, pe lângă problemele cardiace. Studiul publicat în *Journal of General Internal Medicine* a mai concluzionat că persoanele care beau băuturi

fiind mai sănătoase (doar pentru că au mai puține calorii decât cele preparate cu zahăr), efectele lor reale asupra sănătății sunt alarmante. Mai ales că, în ciuda aparențelor, băuturile carbogazoase de genul "diet" favorizează, de fapt, creșterea în greutate. Un studiu făcut pe 1.550 de subiecți a demonstrat că băutorii de "diet soda" prezintă un risc de obezitate cu până la 41% mai mare pentru fiecare cutie/sticlă consumată pe zi. S-a dovedit că orice gust dulce transmite organismului să stocheze grăsimi și carbohidrați, ceea ce sporește pofta de mâncare. Gusturile dulcele favorizează și eliberarea insulinei, ceea ce împiedică organismul să ardă grăsimi.

Cercetătorii de la Centrul pentru Medicină al Universității Texas, din San Antonio, au demonstrat și ei - urmărind 474 voluntari timp de 10 ani - că persoanele care au băut două sau mai multe sucuri fără zahăr pe zi au înregistrat o creștere a circumferinței taliei de până la 6 ori mai mare decât abstenenții. Grăsimia abdominală reprezintă un risc major pentru declanșarea anumitor tipuri de diabet, a bolilor cardiovasculare și a cancerului. Un al doilea studiu, efectuat pe cobai bolnavi de diabet, a dovedit că îndulcitorul aspartam, deseori folosit în compoziția băuturilor răcoritoare fără zahăr, duce la creșterea nivelului de zahăr în sânge. În concluzie, promovarea băuturilor răcoritoare dietetice ca alternative sănătoase la băuturile răcoritoare cu zahăr este o greșeală. Băuturile răcoritoare dietetice pot avea 0 calorii, dar nu și 0 efecte negative", a explicat unul dintre cercetători, Helen P. Hazuda, profesor la Școala de medicină a Universității Texas.



carbogazoase light sunt cu 43% mai susceptibile să aibă o criză cardiacă, o maladie vasculară sau un accident vascular cerebral decât cei care nu consumă deloc acest tip de băuturi. Prin urmare, deși aceste licori sunt promovate agresiv ca