

# بدائل السكر قد تزيد خطر البدانة وأمراض القلب



الاثنين 17 يوليو 2017 09:07 م

حدّثت دراسة كندية حديثة، من أن الاستخدام طويل الأمد للمحليات الصناعية أو بدائل السكر، يزيد فرص الإصابة بالسمنة والسكري وارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب على المدى الطويل□

الدراسة أجراها باحثون بكلية العلوم الصحية بجامعة مانيتوبا الكندية، ونشروا نتائجها اليوم الاثنين، في دورية (Canadian Medical Association Journal) العلمية□

وأوضح الباحثون أن الأشخاص يلجأون عادة إلى بدائل السكر بهدف التقليل من كمية السكر التي يتناولونها، للحد من وزنها الزائد، لكن المخاوف بشأن سلامتها لا تزال مثار بحث ودراسة منذ سنوات□

ودرس الباحثون تأثير عدد من بدائل السكر مثل "أسبرتام"، وهو من الحوامض الأمينية المصنّعة من حامض "الأسبارتيك" ومادة "الفينيلالانين"، بالإضافة إلى "السكرالوز" وهو محل صناعي منخفض السعرات الحرارية□

كما درسوا أحد المُحليات الصناعية التي تنتج من نبات "ستيفيا"، وهي نبتة خالية من السعرات الحرارية ومذاقها أكثر حلاوة من السكر بـ300 مرة□

وللوصول إلى نتائج الدراسة، راجع الفريق نتائج 37 دراسة منهجية أجريت في هذا الشأن شملت أكثر من 400 ألف شخص، واستمرت حوالي 10 سنوات لدراسة الآثار الجانبية لبدائل السكر□

ووجد الباحثون أن المحليات الصناعية لم يكن لها أي أثر يذكر على فقدان الوزن، وهو الغرض الذي تؤخذ من أجله تلك المحليات□

وعن آثارها الصحية، أظهرت الدراسات صلة بين طول فترة تناول المحليات الصناعية ومخاطر زيادة الوزن والسمنة، وارتفاع ضغط الدم والسكري وأمراض القلب□

وقال الدكتور ريان زاربيشانسكي، أحد المشاركين في الدراسة: "على الرغم من أن ملايين الأشخاص يستهلكون المحليات الصناعية بشكل روتيني، إلا أن بيانات التجارب السريرية لا تدعم بوضوح الفوائد المرجوة من تلك المحليات حول إدارة الوزن".

فيما قال قائد فريق البحث، الدكتور ميجان آزاد: "لا بد من توخي الحذر حتى يتم تجنب الآثار الصحية طويلة الأمد للمحليات الصناعية".

وأضاف أنه "نظرا للاستخدام الواسع والمتزايد للمحليات الصناعية، بالإضافة لوباء البدانة، فإن هناك حاجة إلى مزيد من الأبحاث لتحديد المخاطر والفوائد طويلة الأجل لهذه المنتجات".