

15 Ιουνίου 2016

# Γλυκαντικά : ποιες οι αρνητικές συνέπειες για την υγεία

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)





Σύμφωνα με νέα μελέτη, που δημοσιεύεται στο διεθνές επιστημονικό περιοδικό *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, φαίνεται ότι η κατανάλωση τεχνητών γλυκαντικών μπορεί να βοηθά στη μείωση της ενεργειακής πρόσληψης, αλλά ενδεχομένως να συνδέεται με αρνητικές συνέπειες για την υγεία.

Για τους σκοπούς της μελέτης, οι ερευνητές χρησιμοποίησαν δεδομένα από 2.856 ενήλικες, οι οποίοι κατέγραψαν τη διατροφική τους πρόσληψη για ένα 24ωρο και χωρίστηκαν σε δύο ομάδες, ανάλογα με το αν δήλωσαν ότι καταναλώνουν τεχνητά γλυκαντικά (ασπαρτάμη ή σακχαρίνη) ή φυσικά σάκχαρα (ζάχαρη ή φρουκτόζη). Στη συνέχεια, προσδιορίστηκε η ικανότητα ρύθμισης των επιπέδων σακχάρου στο αίμα, μέσω δοκιμασίας ανοχής στη γλυκόζη.

Τα αποτελέσματα των αναλύσεων έδειξαν πως σε παχύσαρκους εθελοντές, η κατανάλωση τεχνητών γλυκαντικών και ιδιαίτερα ασπαρτάμης, πιθανόν να σχετίζεται με επιδείνωση της ικανότητας ρύθμισης των επιπέδων σακχάρου στο αίμα, γεγονός που ίσως διαμεσολαβείται από τη διάσπαση των εν λόγω συστατικών από βακτήρια του εντερικού σωλήνα.

Όπως αναφέρουν οι ερευνητές, θα πρέπει να διεξαχθούν περαιτέρω μελέτες, προκειμένου να προσδιοριστεί εάν οι πιθανές αρνητικές επιδράσεις της κατανάλωσης τεχνητών γλυκαντικών «καλύπτουν» τα οφέλη της μείωσης του

σωματικού βάρους.

Από τη Χριστίνα Κατσαρού, επιστημονική συνεργάτη [neadiatrofis.gr](http://neadiatrofis.gr)