

15 Οκτωβρίου 2017

Η υπερβολική κατανάλωση ζάχαρης κάνει κακό στην υγεία του ήπατος

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



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 Γκριφφιν, αξιολόγησε την ηπατική υγεία μιας ομάδας μεσήλικων ανδρών, είτε με υψηλά (11 άνδρες), είτε με χαμηλά (14 άνδρες) επίπεδα λίπους στο ήπαρ τους.

Η περίσσεια συσσώρευσης λίπους στο ήπαρ θεωρείται επιβλαβής και οι άνδρες με υψηλά επίπεδα λίπους 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 από 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 Γκριφφιν.

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

Μαίρη Μπιμπή

Πηγή: health.in.gr