

16 Μαΐου 2023

Συναγερμός για τα γλυκαντικά από τον ΠΟΥ: Και η στέβια στη λίστα με τις ύποπτες ουσίες για καρκίνους και διαβήτη

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Φωτογραφία: Pexels

Στο «μικροσκόπιο» μπαίνουν κι επίσημα πλέον τα τεχνητά γλυκαντικά, με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας να κρούει τον «κώδωνα» του κινδύνου προκειμένου να μην χρησιμοποιούνται και ιδίως μακροχρόνια καθώς «πυροδοτούν» την εμφάνιση διαφόρων παθήσεων.



Φωτογραφία: Pexels

Ο ΠΟΥ εφιστά την προσοχή στους πολίτες να μην καταναλώνουν γλυκά χωρίς ζάχαρη με σκοπό τον έλεγχο του σωματικού βάρους ή τη μείωση ασθενειών μη μεταδοτικών (ΜΣΝ), καθώς τα γλυκαντικά μπορούν να αποβούν εξίσου επικίδυνα.

Ειδικότερα, σύμφωνα με το news4health, ο οργανισμός προέβη σήμερα Δευτέρα (15/05) σε επίσημη ανακοίνωση των ευρημάτων μιας συστηματικής ανασκόπησης των διαθέσιμων στοιχείων που υποδηλώνουν πως η χρήση των γλυκαντικών χωρίς ζάχαρη (NSS) δεν προσφέρουν κανένα μακροπρόθεσμο όφελος στη μείωση του σωματικού λίπους σε ενήλικες ή σε παιδιά, αντίθετα προκαλούν παρενέργειες στην υγεία.

Οι πιθανές παρενέργειες των γλυκαντικών στην υγεία

Τα αποτελέσματα της ανασκόπησης, που δημοσίευσε ο ΠΟΥ, υποδηλώνουν ότι μπορεί να υπάρχουν πιθανές ανεπιθύμητες ενέργειες από τη μακροχρόνια χρήση τους, όπως αυξημένος κίνδυνος για διαβήτη τύπου 2, καρδιαγγειακές παθήσεις, μέχρι και θνησιμότητα στους ενήλικες.

«Η αντικατάσταση των ελεύθερων σακχάρων με γλυκαντικά χωρίς ζάχαρη (NSS) δεν βοηθά στη μακροπρόθεσμη απώλεια βάρους. Οι άνθρωποι πρέπει να εξετάσουν άλλους τρόπους για να μειώσουν την πρόσληψη ελεύθερων σακχάρων, όπως η κατανάλωση τροφών με φυσικά σάκχαρα, όπως φρούτα ή τρόφιμα και ποτά χωρίς ζάχαρη», ανέφερε ο Dr. Francesco Branca, διευθυντής του ΠΟΥ για τη Διατροφή και την Ασφάλεια των Τροφίμων.

«Τα γλυκαντικά χωρίς ζάχαρη (NSS) δεν είναι απαραίτητα καθώς δεν έχουν θρεπτική αξία. Οι άνθρωποι θα πρέπει να μειώσουν την κατανάλωση τους, προκειμένου να βελτιώσουν την υγεία τους» πρόσθεσε.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, με βάση αυτά τα νέα δεδομένα, εφιστά την προσοχή σε όλους τους πολίτες, για όλα τα συνθετικά, φυσικά ή τροποποιημένα μη θρεπτικά γλυκαντικά που βρίσκονται είτε σε βιομηχανικά τρόφιμα και ποτά είτε πωλούνται μόνα τους για προσθήκη σε τρόφιμα και ποτά από τους καταναλωτές.

Η λίστα με τις «ύποπτες» γλυκαντικές ύλες

Τα γλυκαντικά αυτά που χρειάζονται προσοχή περιλαμβάνουν τις εξής γλυκαντικές ύλες:

Ακεσουλφάμη καλίου

Ασπαρτάμη

Αντβαντάμη

Κυκλαμικά

Νεοτάμη

Σακχαρίνη

Σουκραλόζη

Στέβια και παράγωγα στέβιας

Η σύσταση αυτή δεν ισχύει για προϊόντα προσωπικής φροντίδας και υγιεινής που περιέχουν NSS, όπως οδοντόκρεμα, κρέμα δέρματος και φάρμακα, ή για σάκχαρα χαμηλών θερμίδων και αλκοόλες ζάχαρης (πολυόλες), τα οποία είναι σάκχαρα ή παράγωγα ζάχαρης που περιέχουν θερμίδες και ως εκ τούτου δεν θεωρούνται «επικίνδυνα»

Ωστόσο, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, τονίζει πως επειδή η σχέση που παρατηρείται στα στοιχεία μεταξύ των γλυκαντικών και των αποτελεσμάτων της νόσου μπορεί να συγχέεται από τα βασικά χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων στη μελέτη και τα περίπλοκα πρότυπα χρήσης αυτών των γλυκαντικών, η σύσταση έχει αξιολογηθεί ως υπό όρους, ακολουθώντας τις διαδικασίες για την ανάπτυξη κατευθυντήριων γραμμών.

Αυτό σηματοδοτεί ότι οι αποφάσεις πολιτικής που βασίζονται σε αυτήν τη σύσταση ενδέχεται να απαιτούν ουσιαστική συζήτηση σε συγκεκριμένα πλαίσια χωρών, που συνδέονται, για παράδειγμα, με την έκταση της κατανάλωσης σε διαφορετικές ηλικιακές ομάδες.

Η κατευθυντήρια γραμμή του ΠΟΥ για τα γλυκαντικά χωρίς ζάχαρη (NSS) αποτελεί μέρος μιας σειράς υφιστάμενων και μελλοντικών κατευθυντήριων γραμμών για υγιεινές δίαιτες που στοχεύουν στη θέσπιση δια βίου υγιεινών διατροφικών συνηθειών, στη βελτίωση της ποιότητας της διατροφής και στη μείωση του κινδύνου για MMN παγκοσμίως.

[Δείτε εδώ αναλυτικά την ανακοίνωση του ΠΟΥ.](#)

«Καμπανάκι» και από πολλούς επιστήμονες για πιθανή εμφάνιση καρκίνου. Επιστήμονες έχουν και εκείνοι επιστήσει την προσοχή στα άτομα που χρησιμοποιούν στην διατροφή τους τεχνητά γλυκαντικά, προειδοποιώντας πως με την κατανάλωση τους υπάρχει πιθανός κίνδυνος εμφάνισης καρκίνου.

Συγκεκριμένα, στηριζόμενοι σε μια μεγάλη μελέτη με περισσότερους από 100.000 ενήλικες Γάλλους συμμετέχοντες, παρατήρησαν πως τα τεχνητά γλυκαντικά μπορεί να μην είναι τόσο καλά τελικά για την υγεία.

Αυτή η μελέτη, η οποία συντάχθηκε από τους Charlotte Debras, Mathilde Touvier και τους συναδέλφους τους στο Γαλλικό Εθνικό Ινστιτούτο Υγείας και Ιατρικής Έρευνας (Inserm) και στο Πανεπιστήμιο Sorbonne Paris Nord, εντόπισε μια συσχέτιση μεταξύ ορισμένων τεχνητών γλυκαντικών με αυξημένο κίνδυνο για καρκίνο.

Πηγή: dikaiologitika.gr