Veza zaslađenih napitaka i karcinoma

Kategorija: MAGAZINAžurirano: Četvrtak, 11 Srpanj 2019 12:27
Objavljeno: Četvrtak, 11 Srpanj 2019 12:27

Ljudi koji piju mnogo zaslađenih pića imaju veći rizik razvoja karcinoma, objavili su znanstvenici u četvrtak ističući da dokazi nisu pokazali izravnu uzročno-posljedičnu vezu.

Zaključci velike francuske studije sugeriraju da ograničavanje unosa zaslađenih napitaka može pomoći u smanjivanju broja karcinoma, kažu znanstvenici.

Konzumacija zaslađenih napitaka porasla je širom svijeta u proteklih nekoliko desetljeća i povezana je s pretilošću koja je pak sama za sebe povezana s povećanim rizikom od razvoja karcinoma.

Svjetska zdravstvena organizacija (WHO) preporučuje da ljudi ograniče unos šećera na manje od 10 posto ukupnog eneregetskog unosa, a preporučuju i dodatno smanjivanje na ispod pet posto ili oko 25 grama dnevno jer je to još zdravije.

Mnoge države poput Britanije, Belgije, Francuske, Mađarske i Meksika uvele su ili će uvesti poreze na šećer s ciljem poboljšanja ljudskog zdravlja.

Studija čiji su rezultati objavljeni u časopisu British medical journal obuhvatila je 101.257 Francuza od kojih je 21 posto bilo muškaraca a 79 posto žena. Praćeni su maksimalno devet godina između 2009. i 2018. kako bi se analizirao njihov unos šećera i rizici za sve vrste karcinoma te neke specifične poput raka dojke, debelog crijeva i prostate.

Znanstvenici su uzeli u obzir i druge fatkore koji utječu na rizik pojave raka poput dobi, spola, razine obrazovanja, obiteljske medicinske povijesti, pušenja i tjelesne aktivnosti.

Rezultati su pokazali da je 100 millilitara dnevno povećanog unosa zaslađenih pića povezan s 18 posto većim rizikom karcinoma te 22 posto većim rizikom raka dojke.

Kad su ispitanici bili podijeljeni u dvije skupine - jednu koja je pila voćne sokove i drugu koja je pila ostala zaslađena pića, uočeno je da su obje grupe povezane s višim rizikom pojave karcinoma.

Nije pronađena nikakva veza s karcinomima debelog crijeva i rektuma te rakom prostate.

Stručnjaci koji nisu bili povezani s tim istraživanjem ocjenjuju da se radi o kvalitetnoj studiji no ističu da rezultati ne predstavljaju dokaz uzročno-posljedičnih veza.

"Iako studija ne pruža konačne uzročno-posljedične dokaze o šećeru ona svejedno osnažuje važnost trenutnih napora da se smanji unos šećera", kaže Amelia Lake, stručnjakinja za javno zdravlje na britanskom sveučilištu Teesside.

"Poruka svih dokaza o prekomjernom unosu šećera i raznim zdravstvenim ishodima jasna je: smanjivanje unosa šećera u našoj prehrani iznimno je važno".

(Hina)

Phoca PDF

Veza zaslađenih napitaka i karcinoma

Kategorija: MAGAZINAžurirano: Četvrtak, 11 Srpanj 2019 12:27
Objavljeno: Četvrtak, 11 Srpanj 2019 12:27



Phoca PDF