

دراسة: المشروبات السكرية تسبب الكرش



الأحد 6 مارس 2016 10:03 م

خلصت دراسة جديدة إلى أن تناول المشروبات السكرية ومنها المشروبات الغازية بشكل يومي قد يؤدي إلى تراكم الدهون في منطقة الخصر والبطن مع مرور الوقت، لتصنع أبعش ما في الجسم: الكرش.

ويربط الخبراء بين الدهون في منطقة البطن التي تحيط بالأعضاء الداخلية مثل الكلى والبنكرياس، وتؤثر على وظيفة هرمونات منها الإنسولين وبين النوع الثاني من مرض السكري وأمراض القلب.

وقالت الدكتورة كارولين فوكس، التي قادت الدراسة التي أجراها معهد فرامينجهام بولاية ماساتشوستس الأمريكية: "كثير من الدراسات السابقة بحثت في العلاقة بين المشروبات السكرية والسمنة ونحن درسنا توزيع الدهون في الجسم وتغيرها مع مرور الوقت" ولاحظت فوكس وزملاؤها أن كل من شملتهم الدراسة يميلون إلى اكتساب دهون عند منطقة الخصر والبطن مع مرور الوقت، لكن من يتناولون المشروبات السكرية بشكل يومي كانت الدهون زائدة لديهم بشكل خاص.

وحلل الباحثون بيانات نحو 1000 شخص بالغ ممن أجابوا عن أسئلة خاصة بعاداتهم في الأكل والمشرب بما في ذلك المشروبات منخفضة السعرات الحرارية.

وقال نحو ثلث المشاركين إنهم لا يتناولون هذه المشروبات على الإطلاق، فيما ذكر 20 في المئة أنهم يتناولونها من حين لآخر، بينما أكد 35 في المئة أنهم يشربونها كثيرًا وقال 13 في المئة إنهم يحتسونها بشكل يومي.

ومع بدء الدراسة، تم إخضاعهم لتصوير مقطعي لقياس كمية وحجم الدهون في أنسجة الخصر والبطن، وبعد ست سنوات أُجري لهم تصوير مقطعي آخر.

وجاء في الدراسة، التي نشرت في دورية «سركيوليشن»، أنه خلال هذه الفترة زاد حجم الدهون 658 سنتيمترًا مكعبًا لمن لا يشربون المشروبات السكرية، وزاد حجم الدهون قليلًا لدى من يحتسونها أحيانًا، أما من يحتسونها بشكل يومي فقد زاد حجم الدهون لديهم 852 سنتيمترًا مكعبًا.

وقالت فوكس إن هذا يعني زيادة قدرها 0.8 كيلوغرامًا في دهون البطن لمن يشرب تلك المشروبات بشكل يومي.

وأضافت: قد يكون هذا الفارق صغيرًا في الدهون الفعلية في منطقة البطن لكنه كافٍ لإحداث مخاطر متعلقة بالتمثيل الغذائي.

ولم تربط الدراسة بين المشروبات الغازية منخفضة السعرات ودهون منطقة البطن.

وتنصح الرابطة الأمريكية لأطباء القلب بوضع سقف للسعرات الحرارية المكتسبة في اليوم الواحد من السكر، بحيث يقف عند 100 سعرة حرارية للنساء و150 سعرة حرارية للرجال.