



نوشابه‌های گازدار خطر نارسایی قلب را بالا می‌برند

پژوهشگران سوئدی می‌گویند مردانی که دو لیوان یا بیشتر از نوشابه‌های گازدار یا سایر نوشیدنی‌های شیرین در روز می‌نوشند، ممکن است بیشتر به نارسایی قلبی دچار شوند.

همشهری آنلاین: پژوهشگران سوئدی می‌گویند مردانی که دو لیوان یا بیشتر از نوشابه‌های گازدار یا سایر نوشیدنی‌های شیرین در روز می‌نوشند، ممکن است بیشتر به نارسایی قلبی دچار شوند.

به گزارش رویترز سوزانا لارسون از انستیتوی کارولینسکا در استکهلم، سرپرست این پژوهش، گفت پژوهش‌های پیشین مصرف زیاد نوشیدنی‌های شیرین را با چندین عامل خطر ساز برای نارسایی قلب، از جمله فشارخون بالا، میزان بالای انسولین خون، اضافه‌وزن و چاقی و دیابت مربوط کرده‌اند.

لارسون و همکارانش برای اثبات رابطه میان نارسایی قلب و نوشابه‌های شیرین گروهی شامل 42000 مرد را به‌طور میانگین برای 12 سال دنبال کردند. پژوهشگران برای بررسی عادات نوشیدن این مردان از آنان سؤال کردند که چند مقدار نوشابه گازدار یا آب‌میوه‌های شیرین‌شده در روز یا در هفته مصرف می‌کنند.

در طول دوره این مطالعه، حدود 3600 مورد جدید نارسایی قلبی در این گروه مردان رخ داد.

مردانی که بیش از دو لیوان نوشابه شیرین در روز مصرف کرده بودند، نسبت مردانی که از این نوشابه‌ها مصرف نمی‌کردند، 23 درصد در معرض خطر بیشتر دچار شدن به نارسایی قلبی بودند.

این بررسی ثابت نمی‌کند که نوشابه‌های شیرین ایجاد نارسایی قلب هستند. با این وجود، لارسون گفت: «پیام بهداشتی این یافته‌ها این است که افرادی که با مصرف بالای نوشابه‌های شیرین، باید میزان مصرفشان را کاهش دهند.»

لارسون افزود، یا اینکه این بررسی در مردان انجام شد، زنان نیز باید مراقب مصرف زیاد نوشابه‌های شیرین باشند. او یادآور شد: «مصرف نوشابه‌های شیرین در زنان نیز با افزایش فشارخون، بالا رفتن میزان انسولین خون، اضافه‌وزن، چاقی و دیابت نوع دو ارتباط دارد.»

بیش از 23 میلیون نفر در سراسر جهان به نارسایی قلبی مبتلا هستند و این بیماری هنگامی رخ می‌دهد که قلب قدرت کافی برای پمپ کردن خون و اکسیژن به سراسر بدن ندارد.

لارسون و همکارانش در مقاله‌شان در ژورنال Heart اشاره می‌کنند که شیوع نارسایی قلب در حال افزایش است و این افزایش ممکن است تا حدی به افزایش مصرف نوشابه‌های گازدار و سایر نوشابه‌های شیرین مربوط باشد.

در بررسی فعلی، تقریباً نیمی از مردان مصرف هر نوع نوشابه گازدار یا آب‌میوه‌های شیرین شده را انکار کردند، اندکی بیش از یک‌ششم آنان گفتند که کمتر از نیم لیوان از این نوشابه‌ها در روز می‌نوشند. فقط حدود یک‌هفتم مردان پذیرفتند که دست‌کم دو بار در روز نوشابه مصرف می‌کنند.

مردانی که بیش از همه نوشابه گازدار و سایر نوشیدنی‌های شیرین‌شده می‌نوشیدند، با احتمال کمتری تحصیلات دانشگاهی داشتند، با احتمال اندکی بیشتر دست‌کم سه فنجان قهوه در روز می‌نوشیدند و به‌طور معمول وعده‌های کمتری از سبزی‌ها مصرف می‌کردند.

این پژوهشگران می‌پذیرند که یک نقصان در مطالعه‌شان این بوده که فرض را بر این قرار داده بودند که مردان به‌طور دقیق عادات نوشیدن خود را به یاد می‌آورند و گزارش می‌دهند. این پژوهشگران همچنین داده‌هایی برای افتراق میان قند و شیرین‌کننده‌های مصنوعی در اختیار نداشتند.

میگوئل مارتینز-گونزالز و میگوئل روئیز-کانلا از دانشگاه ناوارا در اسپانیا در مقاله‌ای تفسیری در همین شماره ژورنال، اشاره می‌کنند همچنین امکان دارد که سایر عواملی که در این بررسی اندازه‌گیری نشده‌اند، مانند فعالیت جسمی یا عادات غذایی، در ایجاد نارسایی قلب نقش داشته باشند.

آنان نوشتند، با این وجود این یافته‌ها به مجموعه فزاینده شواهد مرتبط کننده نوشابه‌های گازدار و سایر نوشابه‌های شیرین‌شده با بیماری قلبی افزوده می‌شوند.

این دو گفتند: «نوشابه‌های شیرین‌شده به اضافه وزن و چاقی منجر می‌شوند و این امر به نوبه خود دیابت و نارسایی قلبی ایجاد می‌کند. پیام بهداشتی که می‌توان به مردم داد این است که به جای نوشابه‌های شیرین شده آب بنوشید.»