Aumento del rischio di infarto, cancro e morte prematura causati dalle beva

Il Dr. Mathilde Touvier e altri 18 scienziati dell'istituto di ricerca francese Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm) hanno dimostrato attraverso uno studio con 103.000 partecipanti...

Il Dr. Mathilde Touvier e altri 18 scienziati dell'istituto di ricerca francese Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm) hanno dimostrato attraverso uno studio con 103.000 partecipanti che le Diet Cola possono danneggiare enormemente la salute. I risultati dello studio sono stati pubblicati dalla rivista specializzata "British Medical Journal" a maggio 2022. Le abitudini alimentari dei partecipanti allo studio provenienti dalla Francia sono state osservate per ben dodici anni e confrontate con i risultati medici.

"La Diet Cola è altrettanto poco salutare della Cola 'normale', forse addirittura più nociva." Così scrivono i medici nel loro studio. Soprattutto il rischio di malattie cardiovascolari e ictus è notevolmente aumentato quando si consumano regolarmente bevande rinfrescanti con i tre dolcificanti Aspartame, Sucralosio o Acesulfame-K. Più se ne beve, maggiore è il rischio di morire prematuramente. Per essere precisi: coloro che hanno consumato regolarmente grandi quantità di dolcificanti avevano un tasso di malattie cardiache di 346 ogni 100.000. Questo è dieci percento più alto rispetto al tasso medio di 314 ogni 100.000 per coloro che non utilizzano dolcificanti al posto dello zucchero. Il rischio di ictus era 30 percento più alto per gli amanti dei dolcificanti.

Il rischio di mortalità più elevato è stato osservato solo nei partecipanti allo studio che hanno consumato dolcificanti artificiali.

Nel caso ti stessi chiedendo da quando i ricercatori parlano di dolcificante "molto": secondo il Dr. Mathilde Touvier, autore principale dello studio, un consumo medio di circa 77,6 milligrammi di dolcificante è "molto". Chi consuma meno di 7,5 milligrammi al giorno ne consuma "poco". Per fare un confronto: una bevanda analcolica in lattina da 330 millilitri contiene circa 140 milligrammi di dolcificante. La scelta di dolcificanti artificiali è praticamente infinita. A livello mondiale, i dolcificanti chimici generano annualmente circa 7,2 miliardi di dollari USA di fatturato. La tendenza è in aumento. Entro il 2028, il fatturato dovrebbe salire a circa 9,7 miliardi di dollari USA.

I ricercatori hanno anche dimostrato che i dolcificanti artificiali aumentano il rischio di cancro

in media fino al 13 percento. Dato che sempre più prodotti nei supermercati si affidano alla riduzione dello zucchero attraverso dolcificanti, questi numeri sono allarmanti. In generale, gli autori dello studio raccomandano di ridurre il consumo di dolci - indipendentemente dal fatto che contengano vero zucchero di canna o dolcificanti.

Vedi anche l'articolo: "Non ci sono mai state prove che i dolcificanti artificiali prevengono l'aumento di peso."

Artificial sweeteners and cancer risk: Results from the NutriNet-Santé population-based cohort study
https://journals.plos.org/plosmedicine/article/comments?id=10.1371/journal.pmed.1003950

It's good.
to be truu.