Risco crescente de infarto do miocárdio, câncer e morte prematura causad

Dra. Mathilde Touvier e 18 outros cientistas da instituição francesa de pesquisa Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm) demonstraram por meio de um estudo com 103.000 participantes ...

A Dra. Mathilde Touvier e 18 outros cientistas da instituição de pesquisa francesa Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm) comprovaram por meio de um estudo com 103.000 participantes que as Colas Diet podem causar danos imensos à saúde. A revista especializada "British Medical Journal" publicou os resultados do estudo em maio de 2022. Os hábitos alimentares dos participantes do estudo da França foram observados por doze anos inteiros e comparados com achados médicos.

"A Cola Diet é tão prejudicial à saúde quanto a Cola 'normal', talvez até mais prejudicial." É assim que os médicos escrevem em seu estudo. Especialmente o risco de doenças cardiovasculares, bem como acidentes vasculares cerebrais, aumenta significativamente quando se consomem regularmente bebidas refrescantes com os três substitutos de açúcar aspartame, sucralose ou acessulfame-K. Quanto mais se bebesse, maior seria o risco de morrer prematuramente. Para ser exato: aqueles que consumiram regularmente muitos adoçantes tiveram uma taxa de doença cardíaca de 346 por 100.000. Isso é dez por cento mais alto do que a taxa média de 314 por 100.000 para aqueles que não usam adoçantes no lugar do açúcar. O risco de acidente vascular cerebral foi 30 % maior entre os fãs de adoçantes.

O risco aumentado de morte foi observado apenas entre os participantes do estudo que consumiram adoçantes artificiais.

Se você agora se pergunta quando os pesquisadores falam em "muito" adoçante: de acordo com a Dra. Mathilde Touvier, autora principal do estudo, um consumo de aproximadamente 77,6 miligramas de adoçante em média é "muito". Quem consume menos de 7,5 miligramas por dia disso consome "pouco". Para comparar: um refrigerante de uma lata de 330 mililitros contém aproximadamente 140 miligramas de adoçante. A seleção de adoçantes artificiais é praticamente ilimitada. Mundialmente, os adoçantes químicos geram aproximadamente 7,2 bilhões de dólares em receita anualmente. Tendência crescente. Até 2028, a receita deve aumentar para aproximadamente 9,7 bilhões de dólares.

Os pesquisadores também comprovaram que os adoçantes artificiais aumentam o risco de câncer em média até 13 %. Considerando o fato de que cada vez mais produtos no supermercado apostam na redução de açúcar através de adoçantes, esses números são alarmantes. Em geral, é necessário reduzir o consumo de alimentos doces - independentemente de açúcar de cana real ou adoçantes - recomendam os autores do estudo.

Veja também a contribuição: "Desde o início, nenhuma evidência de prevenção do ganho de peso por adoçantes artificiais."

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.