



السكر يرفع من احتمال السكتة القلبية

عين الباحثون بمراكز مكافحة الأمراض والوقاية بمدرسة هارفرد للصحة العامة توجهات استهلاك السكر المضاف (نسبة السعرات الحرارية اليومية) بالولايات المتحدة، وأثره المحتمل على الوفاة بسبب أمراض القلب والشرايين.

وقد أثبتت النتائج التي نشرت بالمجلة الطبية JAMA Internal Medicine وجود علاقة بين الاستهلاك المفرط للسكر والاحتمال المتزايد للوفاة بأمراض القلب والشرايين.



حلل الباحثون معطيات 11733 بالغاً أمريكياً مستقاة من المسح الوطني لتدقيق الصحة والتغذية، خلال فترة متابعة تصل إلى 15 سنة. 10 بالمئة من حصة الطاقة لأغلبية البالغين (17 بالمئة) تأتي من السكر المضاف، وقد بلغت هذه النسبة 25 بالمئة لدى 10 بالمئة من الساكنة.

خلال فترة المتابعة، سجلت 831 حالة وفاة بسبب مرض القلب والشرايين. بعد ضبط عوامل خطر الإصابة (السن، الجنس، الأصل العرقي)، تبين أنه كلما زادت كمية السكر في حصة الطاقة، كلما زاد الاحتمال النسبي للوفاة بسبب أمراض القلب والشرايين. وقد تضاعف هذا الاحتمال ب 1.30 عند أولئك الذين شكلت نسبة السكر المضاف لديهم من 10 إلى 25 بالمئة، وتضاعف ب 2.75 عندما تجاوزت هذه النسبة 25 بالمئة.

توصيات:

في نظر أصحاب الدراسة، يستهلك الأمريكيون البالغون السكر بكمية أكثر من تلك المسموح بها في إطار تغذية سليمة، إذ ينصح أن لا تتجاوز كمية السكر المضاف إلى تغذيتنا 10 بالمئة من السعرات الحرارية اليومية، مع العلم أن قنينة المشروب الغازي تحتوي على 35 غراماً من السكر و 140 سعرة حرارية!

[المصدر](#)

