



# ارتباط المشروبات المحلاة بالسكر بالبلوغ المبكر عند الفتيات

أفادت إحدى الدراسات التي نشرت على [دورية التوالد البشري](#) أن الدورة الشهرية تظهر مبكرا عند الفتيات اللواتي يستهلكن المشروبات المحلاة بالسكر مقارنة مع مثيلتهن اللواتي لا يستهلكنها.



Credit: © photogoodwin / Fotolia

ربطت هذه الدراسة بين استهلاك المشروبات المحلاة بالسكر وعمر الفتاة أثناء أول دورة شهرية لها، وتتبع الباحثون 5583 فتاة بعمر 9 و 14 عاما بين 1996 و 2001، ليكتشفوا أن الفتيات اللاتي تناولن حصة ونصف يوميا من المشروبات المحلاة بالسكر قد عرفوا أول دورة شهرية أبكر مقارنة بالفتيات اللواتي استهلكن حصتين أو أقل أسبوعيا، هذا التأثير كان مستقلا عن مؤشر كتلة الجسم والطول و مجموع الإستهلاك الغذائي أو النشاط البدني لكل فتاة. وتعد هذه النتائج مهمة خصوصا أن الطمث المبكر

مرتبط بارتفاع خطر التعرض لسرطان الثدي لاحقاً.

كما أن الباحثين لاحظوا أن السن المتوسط لأول دورة شهرية لدى الفتيات ذات الاستهلاك الملحوظ للمشروبات المحلاة بالسكر هو 12.8 عاماً، مقارنة بـ 13 عاماً للفتيات اللواتي يستهلكن هذه المشروبات بنسبة أقل.

عند أخذ الباحثون بعين الاعتبار مؤشر الكتلة الجسمية، ظل تأثير استهلاك نفس المشروبات هاماً، فالمجموعة ذات الإستهلاك المرتفع كانت أكثر عرضة لأول طمث في الأشهر الموالية بنسبة 22% مقارنة مع المجموعة ذات الإستهلاك المنخفض. يعود هذا إلى أن هذه المشروبات لها مؤشر سكر دم مرتفع عن باقي المشروبات الطبيعية كعصير الفواكه، كما أن الأغذية التي لها مؤشر سكر دم مرتفع ترتفع تركيز الأنسولين في الجسم مما قد يؤدي إلى ارتفاع تركيز الهرمونات الجنسية التي تؤثر بدورها على الظهور المبكر للدورة الشهرية.

خلافًا للنتائج السابقة، فإن السكر الإجمالي أو الكافيين لم يفسر الطمث المبكر، حيث كانت المشروبات المحلاة بالسكر كالمشروبات الغازية هي المسؤولة.

تأتي هذه البحوث لتدعم الجهود العامة في ميدان الصحة لنقص استهلاك المشروبات المحلاة بالسكر.

المصدر: [جامعة أوكسفورد](#)