



Azok, akik naponta fogyasztanak valamilyen kalóriaszegény üdítőitalt, nagyobb eséllyel kapnak szélütést, szívinfarktust vagy szenvednek egyéb vérkeringési problémáktól. A kutatók összesen 2564 embert vontak be vizsgálatukba. A több mint kilenc éven át tartó tanulmány során kiderült, hogy a diétás üdítők szerelmeseinek 61 százalékkal nagyobb esélyük van az érrendszeri problémákra, mint azoknak, akik nem fogyasztanak ilyen italokat. A jelenség magyarázatára a tudósok nem tértek ki.

"A keringési problémák elkerülésének tehát nem a legjobb módja a cukrozott italok helyett a diétás üdítők fogyasztása" - fejtette ki **Hannah Gardener**, a *Miami Egyetem* kutatója az *Amerikai Szívtársaság* szerdai közleménye szerint. A kutatók tanulmányukat a *Los Angeles-i Nemzetközi Stroke Konferencián* mutatták be.

A vizsgálat során összesen 559 véredény-károsodást regisztráltak, figyelembe véve olyan tényezőket is, mint a sport, dohányzás, alkoholfogyasztás és a napi kalóriabevitel.

De nemcsak a diétás üdítő, hanem a só is károsítja az ereket - mutattak rá a kutatók egy másik, összesen 2657 résztvevővel lezajlott vizsgálatuk eredményeképpen. Azoknak, akik naponta több mint tíz gramm sót fogyasztanak, kétszer annyi esélyük van a szélütésre, mint a négy gramm alatti mennyiségben sót fogyasztóknak.

Az amerikai egészségügyi hatóságok javaslata szerint naponta legfeljebb hat gramm só táplálékkal történő felvétele elfogadható. Ez a mennyiség nagyjából egy teáskanálnyi sót jelent.

Forrás: MTI