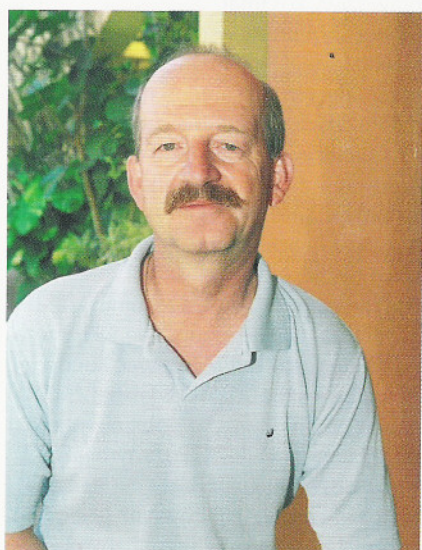


Lepiej zapobiegać niż leczyć



O tym, że bezalkoholowe gazowane napoje zawierają sporo cukru i nie sprzyjają utrzymaniu szczupłej sylwetki, doskonale wiemy. Ale czy bąbelki mogą wpłynąć na zdrowie naszych kości? W tej sprawie oddajemy głos dr. Jaromirowi Bertlikowi z naukowego zespołu Akuny.

Nikt nie zaprzecza, że prawidłowe odżywianie pomaga zachować zdrowie. Jesteśmy stale ostrzegani przed wieloma składnikami produktów spożywczych, które nie służą naszemu organizmowi. Wśród nich znajdują się tłuszcze trans (rodzaj tłuszczów z grupy nienasyconych, które zawierają m.in. dania typu fast food i smażone potrawy) oraz stanowiące składnik większości przetworzonego pożywienia konserwanty, ulepszacze i barwniki. Powinniśmy kontrolować poziom przyjmowanej soli i cukru. Nie zapominajmy o tym, że konserwowane warzywa, soki warzywne czy owocowe zawierają sporo soli bądź cukru. Czytanie etykietek i sprawdzanie, czy dany produkt został dodatkowo posłodzony czy posolony, pozwoli nam uniknąć żywieniowej wpadki. Poza tymi składnikami na listę niekorzystnych produktów spożywczych wchodzi również napoje gazowane – z kilku przyczyn: zawierają sporo cukru, a poza tym konserwanty, barwniki, ulepszacze i wzmacniacze smaku. Wśród naukowców rozgorzała nowa dyskusja o ich wpływie na kości. Na ile przyjmowanie napojów gazowanych pogarsza ich stan? Czy są groźne? I w jakich dawkach?

Nasze kości nie lubią bąbelków

W artykule zamieszczonym 16 października 2007 roku w „Wall Street Journal” („Magazyn Wall Street”) Betsy McKay pisze, że niektóre wnioski z przeprowadzonych badań łączą spożycie popularnych napojów gazowanych ze słabą gę-

stością mineralną kości. Badania epidemiologiczne przeprowadzone w 1994 roku, opublikowane w „Journal of Adolescent Health” („Magazyn Zdrowia Dorosłego Człowieka”) przeprowadzone na 127 nastolatkach oraz przeprowadzone w 2000 roku badania na 460 uczniach szkół średnich opublikowane w „Archives of Pediatric & Adolescent Medicine” („Periodyk Zagadnień Pediatrycznych i Medycyny dla Dorosłych”) wykazały związek pomiędzy spożyciem gazowanych napojów a złamaniami kości u aktywnych fizycznie nastolatków.

Kolejne badania epidemiologiczne przeprowadzono na grupie 2538 mężczyzn i kobiet, a następnie opublikowano jego wyniki w 2006 roku w „American Journal of Clinical Nutrition” („Amerykański Magazyn Klinicznego Żywienia”). W tym badaniu z Tufts University, polegającym na pomiarze gęstości kości i analizie nawyków żywieniowych, stwierdzono znaczący wpływ napojów gazowanych na kobiety, które wypijały ponad trzy szklanki tych płynów tygodniowo. Sponsorowane przez Amerykański Departament Rolnictwa i Narodowy Instytut Zdrowia (U.S. Department of Agriculture and National Institutes of Health) badania wykazały brak szkodliwego wpływu na stan kości wypijanych okazjonalnie napojów gazowanych. Okazjonalnie należy odczytywać dosłownie – szklanka napoju raz na kilka miesięcy nie robi nam krzywdy. W powiązanej tematycznie artykule znajdującym się na stronie internetowej Tufts University Katherine Tucker, epidemiolog z uniwersyteckiego Centrum Ba-

Jak odzwyczaić się od napojów gazowanych?

Napoje gazowane nie są nam potrzebne w dzieci i w przeważającej większości nie zawierają żadnych substancji odżywczych – poza nadmierną dawką cukru. Cukier wywołuje uzależnienie, więc im więcej napojów gazowanych spożywamy, tym bardziej mamy na nie ochotę. Nie warto bagatelizować zagrożenia. Walka z uzależnieniem wygląda bardzo podobnie, jak w każdym innym przypadku. Tak naprawdę musisz znaleźć własną metodę na zredukowanie bądź wyłączenie z diety napojów gazowanych – jedni wolą terapie szokowe i „odstawienie”, inni wolą stopniowo odzwyczajać się od ulubionego napoju. Możesz się jednak wspomóc: pij dużo wody i niedostadzanych soków, w fazie pierwszej spożywaj owoce – zwłaszcza te słodsze. Po odstawieniu napojów gazowanych (i o ile nie zrekompensujemy ich braku czymś równie kalorycznym) nasza waga spadnie. A to chyba najprzyjemniejszy skutek uboczny, jaki można sobie wyobrazić!

dania Żywnienia USDA i główna autorka studiów nad popularnymi napojami gazowanymi napisała: „Im więcej napojów gazowanych wypity badane kobiety, tym mniejsza była gęstość ich kości”.

Wskazanie winowajcy

Zdania na temat tego, jaki wpływ na stan zdrowia kości mogą mieć napoje gazowane są podzielone. Jedni badacze podkreślają, że wchłanianie wapnia zostaje zaburzone na skutek przyjmowania kofeiny, cukru, kwasu fosforowego i gazu zawartego w bezalkoholowych słodzonych napojach gazowanych. Jeśli weźmiemy pod uwagę tylko cukier – puszka dowolnego napoju gazowanego zawiera około 1/4 filiżanki cukru. Wpływ na poziom insuliny budzi niepokój argumentowany faktem, że cukier (zwłaszcza w połączeniu z kofeiną) pozabawia organizm witamin grupy B, magnezu i cynku. To razem tworzy podstawę do zmniejszonej gęstości kości. Według niektórych ostatnich badań pewne witaminy grupy B pomagają w tworzeniu mocniejszych kości poprzez obniżanie poziomu homocysteiny (aminokwasu), która w innym przypadku, obniżałaby zdolność kolagenu do trzymania kości razem. Magnez odgrywa kluczową rolę w metabolizmie wapnia, a kwas cynkowy w tworzeniu kolagenu. Istnieją jednak zwolennicy teorii, że to nie same napoje gazowane należy winić, ponieważ ludzie pijący duże ilości tego typu płynów zazwyczaj odrzucają zdrowsze opcje, takie jak napoje i produkty spożywcze bogate w wapń.

Prawda o zdrowiu twoich kości

Każdy jest zagrożony – osteoporoza nie wybiera. Może przerodzić się w osłabiającą chorobę, powodującą ból prowadzący do depresji, restrykcyjnych chorób płuc (krótki oddech, spowodowany złą sylwetką i ugniatanymi płucami), czego konsekwencją jest ryzyko wystąpienia zapalenia płuc, największego infekcyjnego zabójcy. Szacuje się, że do 2010 roku 52 miliony mężczyzn i kobiet w wieku 50 lat i powyżej będzie cierpieć na osteoporozę lub znajdzie się w grupie zwiększonego ryzyka niskiej masy kości. Do 2020 roku ich liczba sięgnie 61 milionów.

Dodatkowo, osoby cierpiące na osteoporozę są bardziej narażone na złamanie kości biodrowej. Średnio 20% osób ze złamaniem kości biodrowej umrze rok po złamaniu, zazwyczaj w wyniku pooperacyjnych komplikacji, takich

jak zapalenie płuc czy zakrzepy krwi w płucach.

W ranczewistości zagrożenie kobiet złamaniem kości biodrowej jest porównywalne do zagrożenia rozwoju raka piersi, macicy czy jajnika.

Niepokojące dane

- Około 2 miliony mężczyzn żyje z osteoporozą, a kolejnych 12 milionów jest zagrożonych tą chorobą.
- Rozwój osteoporozy u mężczyzn postępuje o 12 lat wolniej niż u kobiet.
- Choroba ta nie jest często diagnozowana u mężczyzn ze względu na celowe pomijanie jej przez środowisko medyczne, ignorujące fakt, że osteoporoza dotyka nie tylko kobiety.
- Kobiety w wieku 50 lat doświadczają większej utraty masy kostnej niż mężczyźni – pod koniec 60 roku życia kobiety i mężczyźni tracą masę kostną w podobnym tempie.
- Połowa kobiet po 50 roku życia zanim umrze, doświadczy złamania spowodowanego osteoporozą.
- 1/4 mężczyzn po 50 roku życia doświadczy złamania kości powiązanego z osteoporozą.
- Po menopauzie – zwłaszcza u białych kobiet lub Azjatek o drobnej budowie ciała – ryzyko osteoporozy wzrasta.
- 2% kobiet około 20 roku życia może już mieć osteoporozę – a kolejnych 15% mogło już utracić gęstość kości.
- Palenie i nadużywanie alkoholu zwiększają ryzyko zachorowania.

Lepiej dmuchać na zimne

To prawda stara jak świat. Zdrowy tryb życia dzisiaj opłaca się i teraz, i w przy-

szłości. Odpowiednie żywienie i aktywny tryb życia należy uzupełnić o suplementy. Wśród promotorów zdrowego podejścia do życia i starzenia znajduje się także Akuna. Oferowane przez firmę produkty mają za zadanie pobudzić optymalną siłę kości i mięśni. Przykładowo: Mastervit zawiera wszystkie ważne witaminy, a Onyx Plus dostarcza minerałów potrzebnych w procesie metabolizmu.

Powstrzymać osteoporozę

Rozwój osteoporozy może zostać zdecydowanie powstrzymany głównie dzięki odpowiedniej diecie. Zmiana siedzącego trybu życia na aktywny też ma ogromny wpływ.

Kilka porad:

- zwiększ spożycie warzyw, dzięki czemu dostarczysz organizmowi więcej antyoksydantów
- wybieraj produkty o niskim indeksie glikemicznym
- ćwicz regularnie i utrzymuj prawidłową wagę ciała – komórki tłuszczowe generują stany zapalne
- regularnie wspomagaj się suplementami, także uzupełniającymi poziom wapnia i magnezu w odpowiednich proporcjach.

■ Dr Jaromir Bertlik

Tłum. i oprac. Hanna Żurawska

fot. Katarzyna Piotrowska, rys. Marcin Rokosz

Osteoporoza

