

المُحلّيات الصناعية تكشف وجهها القاتل: دماغك في خطر



يواجه ملايين الأشخاص في العالم خطر الإصابة بشيخوخة الدماغ السريعة، وذلك بعد أن تبين أن ستة أنواع من المُحلّيات الصناعية الشائعة والتي تستخدم كبديل للسكر على نطاق واسع ترتبط بتدهور وظائف الدماغ.

ووجد باحثون في البرازيل أن هذه المحليات التي تستخدم في المشروبات الخالية من السكر ويتناولها الملايين من البشر حول العالم تؤدي إلى تسريع شيخوخة الدماغ وعلامات الخرف بشكل ملحوظ.

وبحسب تقرير نشرته جريدة "ديلي ميل" Mail Daily البريطانية، فقد خلصت دراسة جديدة أجراها باحثون في البرازيل إلى أن الأسبارتام، والسكرين، وأسيسلفام البوتاسيوم، والإريثريتول، والإكسيليتول، والسوربيتول، جميعها أظهرت ارتباطاً بتدهور مُقلق في الذاكرة واللغة ومهارات التفكير.

ولا يزال العلماء يحاولون فهم كيفية تأثير هذه المواد على الدماغ، لكن الأبحاث السابقة أشارت إلى أن هذه المُحلّيات تُساهم في تخثر الدم والتهاب الدماغ.

ويستخدم ملايين الأشخاص في العالم المٌحليات الصناعية الستة التي تم اختبارها للتحكم في الوزن، وضبط نسبة السكر في الدم، وتجنب تسوس الأسنان. وتوجد هذه المٌحليات في العديد من المنتجات "الخالية من السكر" أو "الدايت"، بما في ذلك المشروبات الغازية، والحلويات منخفضة السعرات الحرارية، والزبادي، والوجبات الخفيفة، والمشروبات التي تحتوي على الحليب، والحلوى.

وتبين للباحثين أن أدمغة من استهلكوا أكبر كمية من المٌحليات الصناعية عانت من شيخوخة أسرع بحوالي 1.6 سنة من أدمغة من استهلكوا أقل كمية. ومع ذلك، فإن المجموعة التي استهلكت أكبر كمية من المٌحليات الصناعية لم تتناول سوى حوالي 190 إلى 200 ملغ يوميا، أي ما يعادل تقريبا علبة واحدة من المشروب الغازي الدايت. وعلى الرغم من أن الدراسة لم تختبر بشكل مباشر سبب ضرر هذه المٌحليات على الدماغ، إلا أن الباحثين أشاروا إلى كيفية تحليل مٌحليات مثل الأسبارتام إلى مركبات سامة تُلحق الضرر بخلايا الدماغ، مما يُؤثر سلباً على الذاكرة ومهارات التفكير.

كما رُبط الإريثريتول بتلف الأوعية الدموية في الدماغ، مما يُقلل من تدفق الدم ويزيد من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية، ويُضعف وظائف الدماغ أيضاً.

ووجدت الدراسة، التي نُشرت في مجلة علم الأعصاب، أن تناول المٌحليات الصناعية الستة بانتظام يُسرّع فقدان الذاكرة ومشاكل أخرى متعلقة بالدماغ، خاصة لدى الأشخاص في منتصف العمر.

وتابع الباحثون أكثر من 12 ألف شخص بالغ على مدى ثماني سنوات لمعرفة كيف أثرت هذه المٌحليات على مهارات التفكير لديهم. وكان هذا التأثير أقوى لدى الأشخاص المصابين بداء السكري، ولكنه لوحظ أيضاً لدى غير المصابين به.