لن تساعد بإنقاص الوزن... الصحة العالمية تحذر من مخاطر "المحليات الصناعية"

وجهت منظمة الصحة العالمية ،اليوم الثلاثاء،تحذيرا من أن "المُحليات الاصطناعية لن تساعد الناس على إنقاص الوزن، بل قد تسبب مرض السكري وأمراضاً أخرى خطيرة"، وهي نتيجة مغايرة لما يروّج له البعض عن المُحليات الاصطناعية التي تُستخدم بكثرة في العديد من الأطعمة والأشربة حول العالم.

صحيفة Times The البريطانية، ذكرت الإثنين، 15 مايو/أيار 2023، أن "مراجعة لدراسات دولية خلُصت إلى أن الإضافات الخالية من السعرات الحرارية ليس لها أي فائدة في معالجة السمنة، ولا ينبغي اعتبارها خياراً صحياً؛ لأنها مرتبطة بأمراض القلب والسكري من النوع 2 والوفاة".

المحليات الاصطناعية تُستخدم على نطاق واسع من مُصنّعي الأطعمة والمشروبات، لتحل محل السكر في منتجات، مثل المياه الغازية الخاصة بالحمية Coke Diet، التي غالباً ما تُسوَّق على أنها بديل صحي.

مع ذلك، فقد وجدت مجموعة متزايدة من الأدلة صلة بين استهلاك هذه المُحليات وسوء الصحة العامة،

والرغبة الشديدة في تناول السكر، إضافة إلى ارتفاع نسبة السكر في الدم.

لذا تحث الإرشادات الجديدة الصادرة عن منظمة الصحة العالمية، المُستندة إلى بيانات من "283 دراسة سابقة"، الأشخاص على عدم التحول لاستخدام المنتجات التي تحتوي على مواد تحلية غير سكرية كأداة للتحكم في الوزن.

أضافوا أنَّ هذه الأطعمة والمشروبات ليست لها قيمة غذائية"، وأظهرت الدراسات أنها "لا تمنح أي فائدة طويلة الأمد في تقليل دهون الجسم لدى البالغين أو الأطفال".

مع ذلك، أوضحت منظمة الصحة العالمية أنَّ "استخدام منتجات تحتوي على مواد تحلية منخفضة السعرات الحرارية، بدلاً من السكر الحقيقي، قد يؤدي إلى خسارة طفيفة في الوزن على المدى القصير "عندما يؤدي استخدامها إلى انخفاض إجمالي مدخول الطاقة للجسم".

أما بالنسبة لتأثيرها على المدى الطويل، فيعتقد الأطباء أنَّ المُحليات منخفضة السعرات الحرارية قد تكون ضارة، لأنها تخدع الدماغ لتوقع الطاقة؛ مما يترك الناس أكثر جوعاً مما لو كانوا قد تناولوا السكر الحقيقي.

إضافة لذلك، فهنالك دليل أيضاً على أنَّ المواد الكيميائية بهذه المُحليات تعطل الميكروبيوم، وهو مجتمع البكتيريا في الأمعاء، التي يمكن أن تساعد في التحكم في مستويات السكر في الدم.

كذلك سلّطت منظمة الصحة العالمية الضوء على "الآثار غير المرغوب فيها" المرتبطة بالتناول المنتظم للمُحليات؛ مثل زيادة خطر الإصابة بداء السكري من النوع 2، وأمراض القلب والأوعية الدموية والوفاة.

لذا، وبدلاً من التحول إلى المُحليات، تنصح مراجعة الدراسات بمحاولة معالجة السبب الجذري لشهية الأشخاص للسكريات، عن طريق خفض السكر الكلي في نظامهم الغذائي.

في هذا الصدد، قال فرانشيسكو برانكا، مدير التغذية وسلامة الأغذية في منظمة الصحة العالمية: "يحتاج الناس إلى التفكير في طرق أخرى لتقليل تناول السكريات الحرة؛ مثل تناول الأطعمة التي تحتوي على سكريات طبيعية؛ ومنها الفاكهة، أو الأطعمة والمشروبات غير المحلاة. المُحليات الخالية من السكر ليست عوامل غذائية أساسية وليست لها قيمة غذائية. ويجب على الناس تقليل معدل السكريات في النظام

الغذائي ككل، منذ وقت مبكر في حياتهم، لتحسين صحتهم".

من جانبه، قال الدكتور إيان جونسون، باحث التغذية والزميل الفخري في معهد "Quadram: في نورفولك: "يستند هذا المبدأ التوجيهي الجديد إلى تقييم شامل لأحدث المؤلفات العلمية، ويؤكد أنّ استخدام المُحليات الصناعية ليست استراتيجية جيدة لتحقيق فقدان الوزن عن طريق تقليل تناول الطاقة الغذائية. ومع ذلك، لا ينبغي تفسير ذلك على أنه مؤشر على أنّ تناول السكر لا علاقة له بالتحكم في الوزن".

يوضح جونسون أن "البديل الأفضل لاستخدام المحليات الاصطناعية هو تقليل استهلاك المنتجات المصنّعة التي تحتوي على السكريات الحرة؛ مثل المشروبات المحلاة بالسكر، واستخدام الفاكهة النيئة أو خفيفة المعالجة بدلاً منها للتحلية، وربما على المدى الطويل، حاول تقليل ذوقك العام للنكهات الحُلوة".

شار إلى أن المحليات الاصطناعية مثل السكرين والأسبارتام والسوربيتول، تستخدم في المشروبات منخفضة السعرات الحرارية، وكذلك الأطعمة فائقة المعالجة، بما في ذلك الوجبات الجاهزة والكعك وبعض تتبيلات السلطة.