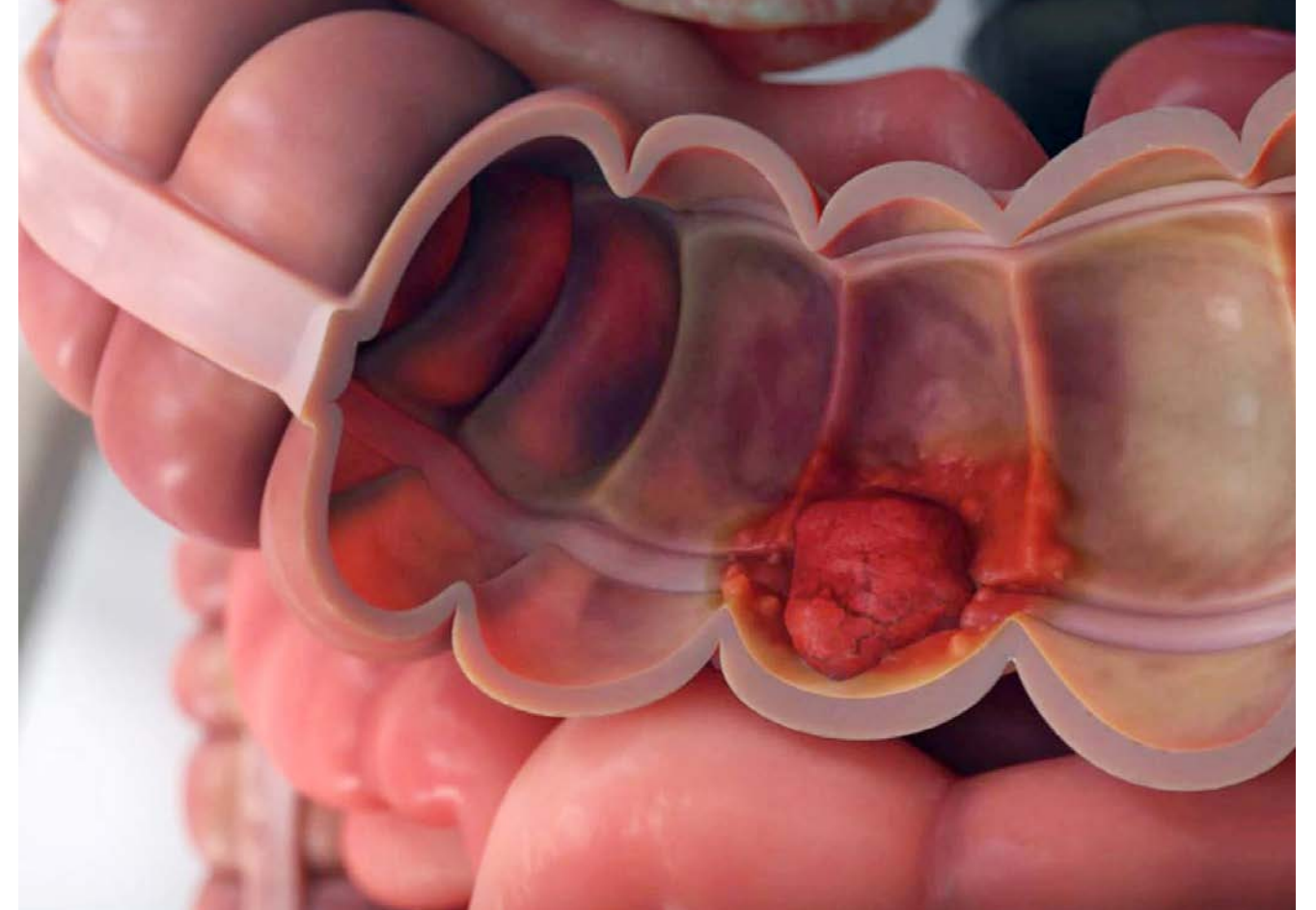


تغذية

نانالي عقيقي غرّة
دائرة الشؤون الصحية

معدّل سرطان القولون يرتفع عند البالغين هل تلعب المشروبات السكرية دوراً سلبياً؟

وجدت دراسة اجريت حديثا ان مع ارتفاع استهلاك المشروبات التي تحتوي على نسبة كبيرة من السكر في الثمانينات والتسعينات من القرن الماضي، ارتفعت في الموازاة معدلات الإصابة بسرطان القولون بين البالغين والشباب الاصغر سنا. معدل انتشار سرطان القولون لدى هؤلاء يتزايد على الرغم من ان الباحثين ليسوا متأكدين من السبب

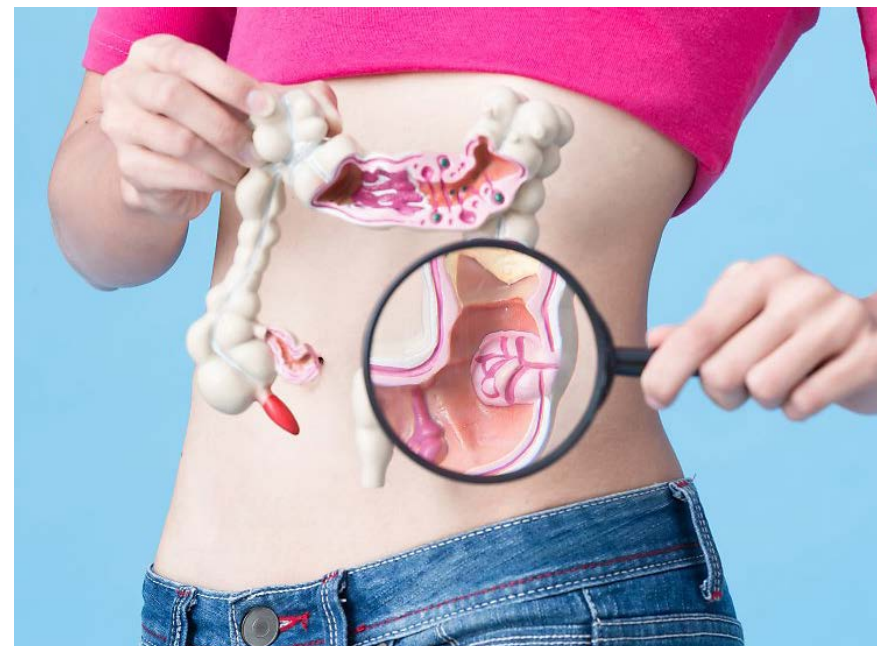
تشير دراسة جديدة اجريت على النساء اللواتي اتبعن نظاما غذائيا محدد، الى ان المشروبات المحلاة بالسكر قد تلعب دورا اساسيا في الإصابة بسرطان القولون. فقد ارتفعت معدلات الإصابة بهذا النوع من السرطان لدى الاشخاص الذين تقل اعمارهم عن 50 عاما بشكل حاد في السنوات الاخيرة، مقارنة بالاشخاص الذين ولدوا في الاعوام القريبة من عام 1950، علما ان الذين ولدوا في

حوالي عام 1990 لديهم استعداد اكبر للإصابة بسرطان القولون. بينما انخفضت مبيعات المشروبات المحلاة بالسكر في السنوات الاخيرة، ارتفعت نسبة السعرات الحرارية المستهلكة في المشروبات السكرية في شكل كبير بين عامي 1977 و2001. خلال تلك السنوات، ارتفع الرقم من 5.1 في المئة من اجمالي السعرات الحرارية المستهلكة الى 12.3 في المئة بين

الذين تتراوح اعمارهم بين 19 و39، ومن 4.8 في المئة الى 10.3 في المئة بين الاطفال والين بلغوا 18 عاما تقريبا. في حلول عام 2014، انخفضت هذه الارقام، لكن في المئة من السعرات الحرارية التي يستهلكها الاميركيون بشكل عام، كانت لا تزال من المشروبات السكرية. اشارت دراسة جديدة نشرت في احدي المجلات الطبية، الى ان ثمة علاقة بين سرطان القولون

والمشروبات السكرية لدى 94464 امرأة تم تسجيلهن في دراسة صحية طويلة الامد بين عامي 1991 و2015، عندما كان اعمارهن لا تزال بين 25 و42 عاما. كذلك وجدوا علاقة بين سرطان القولون والمشروبات السكرية في مجموعة من 41272 امرأة ابلغن عن تناولهن المشروبات السكرية بين سن 13 و18 عاما. شملت هذه الدراسات تناول المشروبات الغازية والمشروبات الرياضية والشاي المحلى. كما سجل الباحثون استهلاك عصير الفاكهة والتفاح والبرتقال والغريب فروت وغيرها، لكنهم لم يجزموا بأن لها علاقة بسرطان القولون. على مدار نحو 24 عاما من المتابعة، وجد الباحثون ان 109 حالات من سرطان القولون بين النساء كانت بسبب المشروبات الغازية. لكن مقارنة بالنساء اللواتي تناولن اقل من 3 غرامات من المشروبات المحلاة بالسكر اسبوعيا، فان اللواتي شربن كميات اكثر من غيرهن كان خطر الإصابة بالمرض لديهن اكبر. هذا الامر يؤكد ان كل حصة اضافية من المشروبات المحلاة تزيد من خطر الإصابة بسرطان القولون بنسبة 16%. كذلك ارتبط تناول وجبة في اليوم في مرحلة المراهقة بزيادة مخاطر الإصابة بنسبة 32 في المئة، وادى استبدال المشروبات السكرية بالقهوة او الحليب القليل الدسم، الى خفض معدل الإصابة بنسبة 17 الى 36 في المئة.

لا ارتباط بين استهلاك عصير الفاكهة او المشروبات المحلاة صناعيا بالإصابة بالمبكرة بسرطان القولون. هذا دليل جديد وقوي على ان تناول كميات اكبر من الصودا يساهم في ارتفاع مخاطر الإصابة بسرطان القولون. لكننا نعلم ان المشروبات المحلاة بالسكر ارتبطت بزيادة الوزن وعدم انتظام الغلوكوز وما الى ذلك، وهي عوامل خطر ايضا. قد تكون نسبة استهلاك الصودا وغيرها من المشروبات المحلاة بالسكر في النظام الغذائي الاميريكي - مشروبات الفاكهة والمشروبات الرياضية والشاي المحلى ومشروبات الطاقة - في انخفاض، لكن المشروبات السكرية لا تزال المصدر الاول للسعرات الحرارية والسكريات المضافة. فعلبة 300 ملل من الكولا العادية مثلا تحتوي على 9 ملاعق صغيرة من السكريات المضافة، وتحتوي زجاجة 600 ملل على 16 ملعقة صغيرة من السكر. اوصت الارشادات الغذائية للاميركيين خلال سنوات 2015-2020 باستعمال 12 ملعقة صغيرة فقط من السكر المضاف يوميا. فيما اوصت جمعية القلب الاميركية باقل من ذلك: ان يقتصر استعمال الرجال على تسع ملاعق صغيرة من السكريات المضافة يوميا، والنساء على ست ملاعق صغيرة يوميا. في كلا الحالتين، يضعك مشروب واحد سكري في اليوم عند المستوى الموصى به او اعلى منه.



المخاطر الصحية للمشروبات السكرية يمكن ان يؤدي استهلاك المشروبات التي تحتوي على السكر الى:

- البدانة: تساهم المشروبات التي تحتوي على سعرات حرارية في زيادة الوزن اكثر من الاطعمة الصلبة، لأن الجسم لا يعوض تماما السعرات الحرارية للمشروبات من خلال خفض تناول السعرات الحرارية من الاطعمة الاخرى. البالغون الذين يتناولون مشروبا سكريا واحدا او اكثر يوميا، هم اكثر عرضة بنسبة 27 في المئة لزيادة الوزن او السمنة مقارنة بالذين لا يتناولون اي نوع من السكريات.

- مرض السكري: الاشخاص الذين يتناولون المشروبات السكرية بانتظام - علبه واحدة الى علبتين او اكثر في اليوم - لديهم خطر اكبر بنسبة 26 في المئة للإصابة بمرض السكري من النوع 2 مقارنة بالاشخاص الذين نادرا ما يستهلكون هذه المشروبات. مخاطر الإصابة تكون اكبر عند الشباب. - تسوس الاسنان: يرتبط استهلاك الصودا بمخاطر تسوس الاسنان لدى الاطفال، ويزيد من احتمال حصولها لدى البالغين. يمكن ان تؤدي التجاويف غير المعالجة الى الالم والعدوى وفقدان الاسنان. - امراض القلب: الرجال الذين يشربون علبه واحدة من مشروب سكري يوميا لديهم مخاطر اعلى بنسبة 20 في المئة للإصابة بنوبة قلبية او الموت بسبب ازمة قلبية، مقارنة بالرجال الذين نادرا ما يتناولون المشروبات السكرية. وجدت دراسة حديثة اجريت على عدد من النساء، ارتباطا مشابها لديهن بين المشروبات السكرية وامراض القلب.

ما الذي تستطيع القيام به؟ اذا كنت تشرب الصودا، قلل منها او توقف عن تناولها. لا تخلو الدايت صودا من المخاطر الصحية، لكنها لا تعزز مرض السكري او تزيد الوزن او امراض القلب بالطريقة نفسها التي تعمل بها المشروبات الغازية التي تحتوي على السعرات الحرارية الكاملة. عليك ان تبادل منذ الان الى مطالبة المطاعم بإزالة المشروبات الغازية من قوائم الاطفال، ودعم ملصقات تحذير المشروبات السكرية، او الحض على فرض ضرائب على المشروبات المحلاة بالسكر واستثمار الإيرادات في برامج لتعزيز صحة المجتمعات.