

Τι προκαλεί τη μεγαλύτερη ζημιά στη μνήμη των παιδιών;

Τα αναψυκτικά, οι χυμοί και τα ροφήματα που περιέχουν πολύ ζάχαρη μπορεί να κάνουν πολύ μεγαλύτερη ζημιά στην [υγεία](#) των παιδιών, πέραν των γνωστών προβλημάτων παχυσαρκίας που προκαλούν με ό,τι συνεπάγεται αυτό.

Σύμφωνα με νέα έρευνα από το πανεπιστήμιο της Καλιφόρνια, τα παιδιά που καταναλώνουν πολλά ζαχαρούχα αναψυκτικά και χυμούς, παρουσιάζουν μειωμένες εγκεφαλικές λειτουργίες και συγκεκριμένα, μειωμένη ικανότητα να ανακαλέσουν στη μνήμη τους βασικές πληροφορίες.



Για τις ανάγκες της έρευνας οι επιστήμονες χρησιμοποίησαν ποντίκια-πειραματόζωα σε πρόγραμμα διατροφής όπου τους έδιναν ροφήματα με επιπλέον γλυκαντικές ουσίες, όπως σιρόπι καλαμποκιού με υψηλή περιεκτικότητα σε φρουκτόζη ή κανονική ζάχαρη από ζαχαροκάλαμο.

Οι συγκεντρώσεις ζάχαρης σε αυτά τα ροφήματα ήταν αντίστοιχες με εκείνες στα αναψυκτικά και τους χυμούς του εμπορίου. Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι μετά από ένα μήνα με αυτήν τη διατροφή, τα ενήλικα πειραματόζωα είχαν κανονικά αποτελέσματα σε ειδικά τεστ μνήμης που τους έκαναν. Δεν συνέβη όμως το ίδιο και με τα ανήλικα πειραματόζωα (ηλικίας που αντιστοιχεί στην παιδική ηλικία του ανθρώπου). Αυτά τα ποντίκια είχαν εμφανώς μειωμένη απόδοση στα τεστ μνήμης και εκμάθησης.

Σύμφωνα όμως και με την Αμερικανική Καρδιολογική Εταιρεία, η ημερήσια κατανάλωση ζάχαρης στα παιδιά δεν πρέπει να ξεπερνάει τα 4 κουταλάκια ζάχαρης. Οι ενήλικες και έφηβες γυναίκες μπορούν να καταναλώνουν μέχρι και 5 κουταλάκια ζάχαρης, ενώ οι έφηβοι άντρες δεν πρέπει να ξεπερνάνε τα 9. Η έρευνα θα παρουσιαστεί επισήμως στο ετήσιο συνέδριο της Society for the Study of Ingestive Behavior που θα πραγματοποιηθεί σε λίγες ημέρες στις ΗΠΑ.