

На номера Всероссийского диабет- телефона периодически поступают вопросы зачем на этикетках диабетической продукции выносится надпись: «Суточное потребление фруктозы до 0, 75 граммов в сутки на 1 кг веса тела». Зачем выносят эту надпись?

Этот факт подтвердили проведенные учеными эксперименты.

Ученые Колорадского университета обнаружили, что фруктоза может быть связана с развитием болезни Альцгеймера. Результаты исследования опубликованы в журнале American Journal of Clinical Nutrition.

Болезнь Альцгеймера обычно обусловлена накоплением воспалительных белков в мозге человека – они медленно разрушают нейроны, что оказывает негативное влияние на когнитивные функции. Авторы предполагают, что болезнь Альцгеймера может быть вызвана питанием и постоянно включенным стремлением к поиску пищи.

Такое поведение обычно проявляется в голодные периоды. Оно блокирует все, что мешает эффективному поиску пищи, например, недавние воспоминания и внимание к времени. Фруктоза, разновидность сахара, помогает ослабить центры в мозге, которые отвечают за эти функции.

Метаболизм фруктозы уменьшает приток крови к коре головного мозга, отвечающей за самоконтроль, а также к гиппокампу и таламусу. Между тем, кровоток увеличивается вокруг зрительной коры, связанной с пищевым вознаграждением.

«Хроническое и стойкое снижение мозгового метаболизма приводит к прогрессирующей

атрофии мозга и потере нейронов со всеми признаками болезни Альцгеймера. Скорее всего у некоторых людей, это поведение постоянно "включено". Это приводит к перееданию жирной, сладкой и соленой пищи, что повышает выработку фруктозы в мозге», – отметили авторы.

Это подтвердили эксперименты: у животных, получавших фруктозу, наблюдались провалы в памяти, потеря способности ориентироваться в лабиринте и воспаление нейронов.

«Исследование показало, что если держать лабораторных крыс на фруктозе достаточно долго, у них в мозге появляется большое количество тау- и бета-амилоидных белков, которые наблюдаются при болезни Альцгеймера», – заключили исследователи.

Ссылка на первоисточник:

https://www.sciencedirect.com/journal/the-american-journal-of-clinical-nutrition