Замена сладких газированных напитков обычной водой может значительно сократить риск развития диабета второго типа (на 7%), болезней сердца (в 5 раз) и привести к потере лишнего веса. К такому выводу пришли ученые из Гарвардского университета (Harvard University), пишет The Daily Mail.

По словам профессора Фрэнка Ху, существуют убедительные доказательства того, что регулярное употребление газировки связано с повышенным риском ожирения и кардиометаболических заболеваний. "Для того чтобы уменьшить вероятность их возникновения, **следует ограничить потребление сладких напитков** и заменить их обычной водой, перейти на несладкий чай или кофе", - рекомендует специалист.

Как объясняют медики, сахарный диабет второго типа проявляется, прежде всего, повышением уровня глюкозы в крови, снижением способности тканей захватывать глюкозу и использованием других источников энергии - аминокислот и свободных жирных кислот, которые необходимы организму. В крови накапливается "неиспользованная" глюкоза, вследствие этого возникает повышенная потеря воды и солей через почки, приводящая к обезвоживанию организма. У больного диабетом развивается повышенная жажда, частое обильное мочеотделение, сухость слизистых оболочек, слабость, повышенная утомляемость, мышечные подергивания, сердечные аритмии.

Если в течение многих лет сахар крови остается высоким, это может привести к появлению осложнений заболевания: развивается тяжелое поражение глаз, почек, нервов нижних конечностей (могут появиться язвы на ногах). Для контроля заболевания специалисты советуют больным выполнять физические упражнения и придерживаться здоровой диеты. По данным организации Diabetes UK, 10% из общего бюджета Британской службы здравоохранения (NHS) тратится на лечение диабета и его осложнений (ежегодно диабет второго типа диагностируется у 100 тыс. британцев) .

Согласно прогнозам Международного совета председателей по проблемам кардиометаболического риска (The International Chair on Cardiometabolic Risk), 26млн британцев грозит ожирение к 2030г. "Распространенность ожирения можно объяснить сидячим образом жизни и плохой диетой, в частности чрезмерным употреблением сладких напитков. До недавних пор ученые не задумывались об их негативном воздействии, они сконцентрировали свое внимание только на еде, и это, на мой взгляд, неправильно", - заявил научный директор Международного совета

Жан-Пьер Деспре.

Ученые считают, что в связи с растущей озабоченностью в мире по поводу ожирения будет полезно напомнить людям о простых шагах, которые могут помочь им вести более **здоровый образ жизни**. Необходимо обратить внимание не только на еду, но и на напитки. "Человеческий организм нуждается в гидратации. Лучший способ гидратации организма - употребление обычной воды, которая не содержит калорий и ингредиентов", - комментируют эксперты.

По некоторым данным, на сегодняшний день в России около 3 млн человек страдают от сахарного диабета. Всего в мире, согласно данным Международной диабетической ассоциации, насчитывается 285 млн диабетиков.

**Источник:** **РБК**