



Таким вопросом задались авторы журнала BMJ (British Medical Journal). В то время как присяжные все еще не знают, какую роль, если таковая имеются, сахар играет в развитии диабета.

Но следует укрепить рекомендации по ограничению его потребления, и тщательность и интенсивность исследований следует удвоить до тех пор, пока не будет найдено четкое определение, согласно эссе в BMJ. Гэри Таубес, соучредитель некоммерческой Инициативы по питанию, утверждает в эссе, что более 100 лет врачи подозревают, что рафинированный сахар, а именно сахароза, является вероятной причиной продолжающейся эпидемии диабета, о чем свидетельствуют ранние данные о тенденциях которые отслеживали рост и падение заболеваемости в связи с уровнями потребления питательных веществ, включая сахарозу.

Автор отмечает, что эти данные подкреплялись дополнительными исследованиями, в которых гипотеза о том, что «сахар оказывает вредное воздействие на организм человека независимо от его калорийности», в форме «четкого причинного пути», выявленного при метаболизме фруктозы, главным образом в печени, что может привести к увеличению содержания печеночного жира. Оттуда, он добавил, что вклад потребления сахара «в резистентность к инсулину, что является основными биохимическими нарушениями при сахарном диабете 2 типа».

Тем не менее, Таубес указывает: «идея о том, что сахар может быть основной причиной диабета, а не просто источником пустых калорий, из-за моды на протяжении многих лет считать причиной ожирения только калории. Поскольку сообщество здравоохранения вместо исследований сосредоточилось на утверждении роли жира и чрезмерного потребления калорий в развитии ожирения, для которых появление диабета 2 типа считалось «штрафом», расплатой за потребление излишка калорий. В те времена это привело к рекомендациям строго ограничивать потребление сахара, чтобы уменьшить потребление «пустых» калорий и развитие кариеса зубов, Таубес между тем говорит, что этого недостаточно, чтобы сбалансировать потенциальную опасность для здоровья питательных веществ.

Указывая на «настоящую тяжелую ситуацию» с диабетом, влияющим на одного из 11 человек в США и стоимостью американской системы здравоохранения до 1 миллиарда долларов в день, Таубс утверждает, что идея о том, что сахар может в корне привести к диабету - а также ожирение - «следует рассмотреть всерьез снова».

Таубес признает, что доказательства, связывающие сахар с диабетом, «далеки от окончательного», но он также говорит, что он растет. Он указывает на исследования на животных, которые связывают диеты с высоким содержанием сахара с метаболическим синдромом и резистентностью к инсулину. Единственный способ точно знать, связан ли сахар с развитием диабета, - это финансирование дополнительных исследований, в том числе рандомизированных контролируемых исследований, в которых рассматриваются самые тяжелые «конечные точки», такие как смертность и сердечно-сосудистые события (инфаркты миокарда, инсульты...), - аналогично исследованию, касающемуся взаимосвязи между потреблением животного жира, уровнями холестерина в крови и развитием хронических заболеваний.

«Учитывая масштабы ожирения и эпидемии диабета ... согласованная программа исследований по установлению надежных знаний по этому вопросу должна быть одним из наших приоритетов», - сказал Таубес. В то же время, он пришел к выводу, «мы можем признать неопределенность в то же время настоятельно рекомендую снизить потребление сахара».