

Dr. Meghan Azad a kolektiv z University of Manitoba ve Winnipegu v Kanadě provedli metaanalýzu a systematický přehled, který našel smíšenou evidenci podporující umělá sladidla (NNS – nenutritivní sladidla aspartam, sukralóza, stevia) při hubnutí a naznačuje, že rutinní konzumace může být spojena s dlouhodobým nárůstem hmotnosti a zvýšit riziko kardiometabolické choroby. Navíc studie měřící NNS v krvi a moči ukazují, že mnoho lidí hlasících neužívání NNS nepoznaně konzumují sladidla v potravě. Studie shromáždila výsledky 7 randomizovaných kontrolovaných studií s 1003 účastníky (střední sledování 6 měsíců) a 30 kohortových studií s 405907 účastníky (střední sledování 10 let). U účastníků obézních nebo s nadváhou ukázaly 2 delší studie signifikantní ztrátu hmotnosti s NNS za 16 až 24 měsíců a 3 kratší studie neukázaly žádný efekt s NNS za 6 měsíců. Obě delší studie byly ale sponzorovány průmyslem a všech pět studií mělo vysoké riziko zaujatosti. Dvě studie zahrnující pacienty se střední hypertenzí a jedna pacienty s nadváhou, kteří užívali steviosid, neukázaly žádný signifikantní efekt na BMI za 6 až 24 měsíců (střední rozdíl -0,37 kg/m²; 95% CI -1,10 až 0,36). Velké kohortové studie s delším sledováním ale ukázaly, že vysoký příjem NNS byl signifikantně spojen se středním dlouhodobým nárůstem hmotnosti, BMI a obvodem pasu. Navíc byl vysoký příjem NNS spojen s vyšším rizikem hypertenze (HR 1,13; 95% CI 1,06 až 1,20), mrtvice (RR 1,14; 95% CI 1,04 až 1,26), kardiovaskulárních příhod (RR 1,32; 95% CI 1,15 až 1,52) a incidentního diabetu typu 2 (RR 1,14; 95% CI 1,05 až 1,23). V těchto studiích ale nebyla data potvrzující tato pozorování a zvýšené riziko diabetu 2 nalezené v 9 kohortových studiích bylo sníženo (RR 1,07; 95% CI 0,97 až 1,18) po započítání chybějících studií s naznačenou potenciální publikační zaujatostí.

Komentátoři uzavírají, že je potřeba více výzkumu v této záležitosti. Jednou z možností mechanismu je, že NNS narušují střevní mikrobiom a selektují jej pro „obezogenní“ mikrobiom nebo že matou a „reprogramují“ metabolismus na cestu upřednostňující nárůst hmotnosti, inzulínovou rezistenci a glukózovou intoleranci. Konzumace NNS také může podporovat mlsání nebo dávat uživatelům pocit „povolení“ ke konzumaci potravy s vyššími kaloriemi, protože „ušetřili“ kalorie s NNS.

Zdroj: Artificial Sweeteners Linked to Higher BMI, Cardiometabolic Risk; Medscape-Jul 31, 2017.