Risque croissant de crise cardiaque, cancer et décès prématuré causés par

Le Dr Mathilde Touvier et 18 autres scientifiques de l'institut français de recherche Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm) ont démontré à partir d'une étude menée auprès de 103 000 participants...

Le Dr Mathilde Touvier et 18 autres scientifiques de l'institut français de recherche Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm) ont démontré à partir d'une étude menée auprès de 103 000 participants que les Colas light peuvent causer d'énormes dégâts à la santé. La revue spécialisée « British Medical Journal » a publié les résultats de l'étude en mai 2022. Les habitudes alimentaires des participants à l'étude en provenance de France ont été observées pendant douze années complètes et comparées avec des résultats médicaux.

"Le Coca light est tout aussi malsain que le Coca 'normal', peut-être même plus nuisible." C'est ce qu'écrivent les médecins dans leur étude. En particulier, le risque de maladies cardiovasculaires ainsi que d'accidents vasculaires cérébraux augmente considérablement lorsqu'on consomme régulièrement des boissons rafraîchissantes contenant les trois édulcorants artificiels aspartame, sucralose ou acésulfame-K. Plus on en boit, plus le risque de mourir prématurément augmente. Pour être précis : ceux qui consomment régulièrement beaucoup d'édulcorants avaient un taux de maladie cardiaque de 346 pour 100 000. C'est dix pour cent plus élevé que le taux moyen de 314 pour 100 000 pour ceux qui n'utilisent pas d'édulcorants à la place du sucre. Le risque d'accident vasculaire cérébral était 30 % plus élevé chez les amateurs d'édulcorants.

Le risque de mortalité plus élevé n'a été observé que chez les participants à l'étude qui consommaient des édulcorants artificiels.

Si tu te demandes maintenant à partir de quand les chercheurs parlent d'édulcorants "beaucoup" : selon le Dr Mathilde Touvier, auteure principale de l'étude, une consommation d'environ 77,6 milligrammes d'édulcorant en moyenne est considérée comme "beaucoup". Celui qui en consomme moins de 7,5 milligrammes par jour en consomme "peu". À titre de comparaison : un soda dans une canette de 330 millilitres contient environ 140 milligrammes d'édulcorant. Le choix d'édulcorants artificiels est pratiquement illimité. À l'échelle mondiale, les édulcorants chimiques génèrent un chiffre d'affaires annuel d'environ 7,2 milliards de dollars américains. Cette tendance est à la hausse. D'ici 2028, le chiffre d'affaires devrait atteindre environ 9,7 milliards de dollars américains.

Les chercheurs ont également prouvé que les édulcorants artificiels augmentent le risque de cancer en moyenne jusqu'à 13 %. Étant donné que de plus en plus de produits en supermarché optent pour une réduction du sucre par des édulcorants, ces chiffres sont alarmants. En général, il convient de réduire la consommation de sucreries - qu'il s'agisse de vrai sucre de canne ou d'édulcorants - recommandent les auteurs de l'étude.

Voir aussi l'article : "Aucune preuve dès le départ que les édulcorants artificiels préviennent la prise de poids."

Artificial sweeteners and cancer risk: Results from the NutriNet-Santé population-based cohort study
https://journals.plos.org/plosmedicine/article/comments?id=10.1371/journal.pmed.1003950

It's good.
to be truu.