# احذري المَشروبات المُحلَّاة بالسُّكر، خاصةً إن كُنتِ تُعانينَ من سَرطانِ الثَّدي، قد تَقتلكِ!

**كشفَت دِراسةٌ جَديدَة بأنَّ النِّساء اللاتي يشرَبن المشروباتِ الغازيَّة المُحلَّاة خمس مراتٍ أو أكثر أسبوعيًا أكثرُ عرضةً بنسبة 85% للوَفاة من سرطانِ الثَّدي.**

تقترِحُ دراسةٌ جديدةٌ من جامعة بافالو (**University at Buffalo**) بأنَّ المُصابات بسرطان الثَّدي اللاتي يتناولنَ المَشروبات المُحلَّاة بالسُّكر بصورةٍ دوريَّة أكثرُ عرضةً لخَطرِ المَوتِ بأيِّ سببٍ وبسرطانِ الثَّدي على وجهِ الخُصوص.

مُقارنةً بالنِّساءِ اللاتي نادِرًا ما يتناولنَ المشروباتِ الغازيَّة المُحلَّاة أو لا يتناولنها على الإطلاقِ، فاللاتي يشرَبن 5 أو أكثر منها أسبوعيًا أكثرُ عرضةً بنسبة 62% للوَفاة لأيِّ سببٍ كان، وأكثرُ عرضةً بنسبة 85% للوَفاة بسرطانِ الثَّدي خصوصًا.

نُشرِت هذه النَّتائِجُ على الإنترنت قبل طبعِها في الثاني من مارِس في مجلَّة (الإنتشار الوبائي، والمؤشِّرات الحيويَّة، والوقاية من السَّرطان ـ **Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention**) التَّابِعة للجمعيَّة الأمريكيَّة لأبحاثِ السَّرطان.

تقول نادية كويراتي (**Nadia Koyratty**) الباحِثة الأولى للدِراسَة، والمُرشَّحة للحُصول على درجةِ الدكتوراة في قسمِ علم الأوبِئة وصحَّة البيئة في كليَّة الصِّحة العامَة والمِهَن الصِّحيَّة أن الأبحاثَ عن عِلاقة المشروباتِ الغازيَّة بسرطان الثَّدي جديدَةٌ إلى حدٍّ ما. فبسبب شُيوع سرطان الثَّدي، تُعدُّ التَّوصياتُ الخاصَّة بخَيارات نَمط الحياة ذات أهميَّةٍ كبيرةٍ. ورغمَ العَواقب الوخيمَة على الصِّحة الناتجة عن تناول المشروبات الغازيَّة كالنوع الثاني من داءِ السُّكري، وزيادةِ الوَزن، وأمراض القلب والأوعية الدمويَّة إلا أن العديدَ من النَّاسِ يتجاهلون ذلك مُستمرّين في استِهلاكِ المشروبات الغازيَّة المُحلاة بالسُّكر.

لا يوجد سِوى القليل من الدِّراسات القائِمة على المُلاحظة التي تبحثُ في العِلاقة بين المشروبات المُحلاة بالسُّكر ومعدَّل الوفاة بالسرطان. تصرّحُ كويراتي: "هذه الدِّراسة هي واحدة من القِلَّة التي تتنبأ بتطوُّر حالةَ السِّيدات المُصابات بسرطانِ الثَّدي وعلاقته بمُعدَّل استهلاكِ المشروبات الغازية المُحلاة".

قيَّمَ الباحِثون العِلاقة بين المشروبات الغازية المُحلاة ومُعدَّل الوفاة لعامَة الأسباب وخاصَّةً لسرطانِ الثدي، في 927 سيدة ممن شُخِّصنَ بسرطانِ الثدي، وتتراوَح أعمارُهن بين 35 و79.
أُدرجَت المُشارِكات في دِراسة حول التَّعرض لسرطان الثدي في غرب نيويورك، وتمَّ مُتابعتهن لمتوسِّط تسعة عشر عامًا.

استخدمَت الدِّراسة استبيانَ تقييمِ تكرارِ الطَّعام للإلمامِ بالأطعمة والمشروباتِ المُستهلكة في الفترة بين 12 لـ 24 شهرًا السَّابِقة للتشخيصِ بسرطانِ الثدي. من مُجمل السَّيدات ـأكثر من 900– اللاتي شُخِّصنَ بسرطانِ الثدي، تُوفّيت 41% منهن بنهايةِ فترَة المُتابعة. من بين المُشارِكات اللاتي توفَّين، وُجدَت نسبةٌ عالية ممن كُنَّ يستهلكن المشروبات الغازية المحلاة مقارنةً بنظيراتِهن على قيدِ الحياة.

ولم تتغيَّر هذه الرابِطة عندما ضمَّ الباحثون المشروبات الغازية الغير مُحلاة كَمُتغيِّر.

**لما التَّركيز على المشروبات الغازية المُحلاة؟**

---

تفسِّر كويراتي ذلك قائلةً: "تُساهمُ المشروبات الغازية المُحلاة بالنِّسبة الأكبر من السُّكريات والسعرات الحراريَّة الإضافيَّة في النظامِ الغِذائي، ولكنَّها لا تُضيف أيَّ قيمةٍ غذائيَّة نافِعَة. على الجانِب الآخر، تُعدُّ القهوة، والشاي، وعصائر الفاكهة الطَّبيعيَّة ـالغير مُحلاةـ

خيارات أكثرَ صحيَّةً؛ لأنها تُضيف الفيتامينات ومُضادات الأكسَدَة للقيمَة الغذائيَّة".

تحتوي المشروباتُ الغازية المُحلاة على كمياتٍ كبيرةٍ من السَّكروز (سُكر القَصب) والفركتوز (سُكرالفاكهَة)، مما يَجعلها الأعلى في الحِمل السُّكري في الدم مُقارنةً بغِيرها من الأطعمة والمشروبات. لاحظَ الباحثون أن هذه التركيزات العالية من الجلوكوز والأنسولين قد تؤدِّي إلى حالاتٍ مرضيَّة ذات علاقةٍ وثيقةٍ بارتفاعِ خطر الإصابة بسرطانِ الثدي.

ويُعلق جو فرويدنهايم **Jo L. Freudenheim**، الباحثُ الرئيسي في الدراسة والحاصِل على درجةِ الدكتوراة والأستاذ المتميَّز في جامعة نيويورك قسم علم الأوبِئة وصحَّة البيئة في كليَّة الصِّحة العامَة والمِهَن الصِّحيَّة، قائِلًا: "يوجد ما يُقارب 3.5 مليون ناجيةٍ من سرطان الثَّدي على قيد الحياة في الوِلايات المُتَّحِدَة. نحتاجُ لفهمٍ أَفضلَ للعوامِل المُؤثِّرة على حياتِهن".

يُضيفُ فرويدنهايم : "رغم أننا نحتاجُ لدراساتٍ أكثرَ لتأكيدِ هذه النتائِج، إلا أن هذه الدِّراسة تُوفِّر دَليلًا على تأثيرِ النِّظامِ الغذائي على العُمر الإفتراضِي للنّساءِ بعد تشخيصهن بسرطانِ الثَّدي".

- التاريخ: 2021-09-09
- التصنيف: صحة المرأة

#الطب #سرطان الثدي #صحة المرأة #المشروبات السكرية

---

المصطلحات

- **قسم استكشاف الكون (EUD)**: قسم استكشاف الكون، ويقع في مركز غودارد_ناسا لرحلات الفضاء. يقوم العلماء، والمهندسون والتقنيون الذين يعملون هناك بدراسة الفيزياء الفلكية الخاصة بالأجسام التي تُصدر أشعة كونية، وأشعة اكس و إشعاع غاما.
المصدر: ناسا

## المصادر

- eurekalert.org

## المساهمون

- ترجمة
  - إيناس الشبراوي
- مُراجعة
  - شروق محمود
- تحرير
  - متولي حمزة
- تصميم
  - احمد صلاح
- نشر
  - احمد صلاح