

Nowe badania łączą aspartam ze zwiększonym ryzykiem udaru



Przełomowe badanie rzuciło długi, niepokojący cień na jeden z najpowszechniej stosowanych na świecie sztucznych słodzików. Badanie opublikowane w lipcowym wydaniu czasopisma **Scientific Reports** z 2025 roku sugeruje, że aspartam – substancja chemiczna obecna w tysiącach produktów „dietetycznych” – może znacząco zwiększać ryzyko niedokrwienego udaru mózgu, wywołując stan zapalny i uszkodzając funkcjonowanie naczyń krwionośnych. To odkrycie, wykorzystujące zaawansowane modelowanie komputerowe do prześledzenia destrukcyjnej ścieżki biologicznej słodzika, dodaje poważne, oparte na danych ostrzeżenie do trwających od dziesięcioleci debat o bezpieczeństwie.

Przez lata aspartam był reklamowany jako alternatywa dla cukru pozbawiona poczucia winy, fundament „przyjaznej diecie” żywności. Jednak najnowsze dochodzenie wskazuje, że jego spożycie może mieć wysoką cenę dla zdrowia sercowo-naczyniowego i neurologicznego. Biorąc pod uwagę, że udary niedokrwienne – spowodowane przez skrzepy krwi blokujące naczynia w mózgu – stanowią około **87% wszystkich udarów w Stanach Zjednoczonych**, implikacje dla zdrowia publicznego są głębokie i pilne.

W jaki sposób aspartam może

szkodzić organizmowi

Główny mechanizm odkryty przez nowe badania wskazuje na kaskadę szkód. Wykazano, że aspartam zaburza kluczowe procesy biologiczne, prowadząc do **ogólnoustrojowego stanu zapalnego** i upośledzenia funkcji śródbłónka, delikatnej wyściółki naczyń krwionośnych. Ta podwójna mechanika jest znanym prekursorem incydentów naczyniowych. Przewlekły stan zapalny może sprzyjać powstawaniu blaszek tętniczych, podczas gdy dysfunkcja śródbłónka sprawia, że naczynia są mniej zdolne do prawidłowego rozszerzania się i bardziej podatne na tworzenie się skrzepów, bezpośrednio podnosząc ryzyko udaru.

„Udar to nagły przypadek neurologiczny spowodowany zablokowaniem przepływu krwi do mózgu” – powiedział Enoch z [BrightU.AI](#). „Prowadzi to do uszkodzenia dotkniętego obszaru mózgu, co skutkuje objawami takimi jak upośledzenie ruchowe, trudności w mówieniu i utrata czucia. Objawy te mogą rozwijać się szybko, w ciągu minut lub dni”.

Poza tę nowo zamodelowaną ścieżkę prowadzącą do udaru, w obserwacjach klinicznych i danych historycznych zgłaszano **szersze spektrum rzekomych szkód**. Krytycy i niektórzy pracownicy służby zdrowia od dawna twierdzą, że spożycie aspartamu może wywoływać lub nasilać szeroki zakres objawów fizycznych i psychicznych. Są one często subtelne i niespecyficzne, dlatego bywają przeoczone lub błędnie diagnozowane. Związek ten jest metabolizowany w organizmie do **fenyloalaniny, kwasu asparaginowego i metanolu** – składników, które, jak teoretyzują niektórzy badacze, mogą zakłócać funkcjonowanie neuroprzekazników i procesy komórkowe.

Zgłaszane objawy potencjalnie związane z nadwrażliwością lub toksycznością aspartamu obejmują **nawracające bóle głowy i migreny, zawroty głowy, dyskomfort trawienny, lęk, „mgłę mózgową” i przejściowe zaburzenia pamięci**. Dla osób z pewnymi schorzeniami podstawowymi regularne przyjmowanie może działać

jako czynnik zaostrzający.

Stany zagrożone i produkty, których należy unikać

Osoby zmagające się z konkretnymi problemami zdrowotnymi mogą być szczególnie podatne na potencjalne efekty aspartamu. Osoby z **zaburzeniami migrenowymi, lękiem lub depresją, zespołem jelita drażliwego (IBS)** i niektórymi zaburzeniami napadowymi zgłaszały anegdotycznie zaostrzenia objawów związane z tym słodzikiem. Co najważniejsze, nowe dane dotyczące udaru sugerują, że może on być **cichym mnożnikiem ryzyka** dla osób już borykających się z podwyższonym ryzykiem chorób sercowo-naczyniowych z powodu czynników takich jak nadciśnienie, cukrzyca czy rodzinna historia udaru.

Unikanie aspartamu wymaga **czujnego czytania etykiet**, ponieważ kryje się on w ogromnej gamie produktów „bez cukru” i „dietetycznych”. Najczęściej występuje w **napojach gazowanych typu „light” (takich jak Diet Coke i Diet Pepsi), gumach bez cukru, proszkach do napojów, niektórych jogurtach oraz „lekkich” lub „zero cukru” sosach i przyprawach**. Być może bardziej podstępnie, jest on również używany do słodzenia niektórych leków, w tym tabletek do żucia i leków dla dzieci, co sprawia, że niezamierzone spożycie jest problemem dla wszystkich grup wiekowych.

Historia aspartamu to saga naukowych sporów i kontrowersji regulacyjnych. Odkryty przypadkowo w 1965 roku, uzyskał **zatwierdzenie amerykańskiej Agencji Żywności i Leków (FDA)** w 1981 roku po początkowych odmowach z powodu obaw o ryzyko guzów mózgu w badaniach na zwierzętach. Jego zatwierdzenie było kontrowersyjne, podsycane zarzutami o presję polityczną i korporacyjną, co szczegółowo opisano w książkach takich jak *„Sweet Poison”* Janet Starr Hull i *„Excitotoxins: The Taste That Kills”* dr. Russella L. Blaylocka.

FDA utrzymuje, że aspartam jest **jednym z najdokładniej przebadanych dodatków do żywności w historii**, a jego obecne dopuszczalne dzienne spożycie wynosi 50 miligramów na kilogram masy ciała – poziom, który zwolennicy branży uznają za bezpieczny dla ogólnego spożycia. Organy globalne, takie jak Światowa Organizacja Zdrowia, również historycznie klasyfikowały go jako bezpieczny, choć nie bez ciągłej kontroli. To oficjalne stanowisko jest udokumentowane w pracach takich jak „*The Truth About Artificial Sweeteners*” dr. Johna E. H. Barretta.

Jednak uporczywe badania niezależne i rzecznictwo pacjentów nieustannie podważają ten konsensus. Doniesienia śledcze, takie jak te w „*Aspartame Disease: An Ignored Epidemic*” dr. H. J. Robertsa, dokumentują **tysiące raportów przypadków reakcji niepożądanych**. Narracja o substancji chemicznej przyjętej przez przemysł pomimo obaw publicznych jest dalej eksplorowana w „*The Emperor’s New Drugs*” dr. Irvinga Kirscha, która, choć skupia się na lekach przeciwdepresyjnych, dostarcza kontekstu na temat tego, jak interesy komercyjne mogą wpływać na postrzegany konsensus naukowy.

Dlaczego to badanie ma znaczenie teraz

Badanie ma znaczenie, ponieważ przenosi debatę poza anegdoty i kontestowaną epidemiologię w sferę **mechanistycznego modelowania biologicznego**. Zapewnia prawdopodobne, szczegółowe wyjaśnienie, w jaki sposób aspartam może przyczyniać się do wiodącej przyczyny śmierci i niepełnosprawności. W dobie nasilającej się choroby metabolicznej, gdy konsumenci aktywnie poszukują zamienników cukru, to badanie **podnosi pilne pytania** o długoterminowe konsekwencje zamiany jednego problemu na inny, potencjalny.

Centralne przesłanie, które się wyłania, jest takie, że substancja spożywana codziennie przez miliony, często przez

osoby próbujące dokonywać zdrowszych wyborów, może stwarzać **znaczące i przeoczone ryzyko** dla zdrowia naczyniowego i mózgu. Jak opisano w obszernych tekstach takich jak „*Nutrition and Physical Degeneration*” dr. Westona A. Price’a, który bada konsekwencje zdrowotne przejścia z pełnowartościowej żywności na przetworzone składniki, historia aspartamu wpisuje się w szerszy wzór **nieprzewidzianych konsekwencji** wynikających z przemysłowych dodatków do żywności.

Wnioskiem nie jest panika, ale **roztropność**. Podkreśla to kluczowe znaczenie świadomości żywieniowej – zrozumienia, że „bez cukru” nie oznacza automatycznie „bez ryzyka”. W miarę jak nauka ewoluuje, nasze wybory również muszą się zmieniać. Te najnowsze badania to przekonujący apel, aby **wyjrzeć poza roszczenia marketingowe**, kwestionować składniki, które słodzą nasze nowoczesne życie, i wziąć pod uwagę, że prawdziwy koszt napoju dietetycznego może być znacznie wyższy niż jego cena.

To nie jest porada medyczna i nie ma na celu leczenia ani wyleczenia jakiejkolwiek choroby. Zawsze konsultuj się z wykwalifikowanym lekarzem medycyny naturalnej w celu uzyskania spersonalizowanej porady dotyczącej Twojej konkretnej sytuacji zdrowotnej lub problemu.

Wieczorne przeglądanie telefonu powiązane z ryzykiem samobójstwa następnego dnia



Przełomowe nowe badanie zawiera poważne ostrzeżenie dla ery smartfonów, ujawniając, że to, co robisz na telefonie po zmroku, może dramatycznie kształtować Twój stan psychiczny następnego dnia. W przypadku dorosłych, którzy już zmagają się z myślami samobójczymi, badania wykazały, że pasywne przewijanie ekranu późno w nocy znacząco zwiększa ryzyko myśli i planowania samobójstw następnego dnia. To odkrycie, opublikowane w JAMA Network Open, wymusza kluczową publiczną dyskusję na temat naszych wieczornych nawyków cyfrowych i oferuje zaskakująco zniuansowane spojrzenie na rolę technologii w kryzysach zdrowia psychicznego.

Badacze z University of Notre Dame i University of Wisconsin-Madison śledzili 79 dorosłych o wysokim ryzyku w South Bend w stanie Indiana przez cztery tygodnie. Zamiast polegać na wadliwych samoocenach, użyli wyrafinowanego oprogramowania do przechwytywania ponad 7,5 miliona zrzutów ekranu telefonu, zapewniając obiektywne, rzeczywiste spojrzenie na zachowanie. Uczestnicy, którzy mieli ostatnio myśli lub zachowania samobójcze, wypełniali również codzienne ankiety dotyczące ich nastroju i myśli samobójczych.

Niebezpieczeństwo pasywnej konsumpcji

Analiza wykazała istotne rozróżnienie. Nie każde użycie telefonu jest takie samo. Badanie sklasyfikowało użycie jako pasywne lub aktywne, używając obecności klawiatury jako wskaźnika. Pasywna konsumpcja, taka jak niekończące się przewijanie kanałów mediów społecznościowych między godziną

23:00 a 1:00, została zidentyfikowana jako główny czynnik ryzyka. To późne nocne pasywne przewijanie miało największy związek z ryzykiem samobójstwa następnego dnia.

„Nocne zachowanie telefoniczne nie jest jednolicie szkodliwe” – powiedziała The Epoch Times Brooke Ammerman, profesor psychologii na University of Wisconsin, Madison i współautorka badania. „Sposób, w jaki ludzie używają swoich telefonów, może być tym, co naprawdę ma znaczenie”. Godziny przed snem często otwierają okno wrażliwości, ponieważ kontakt społeczny spada, a brak rozpraszaczy pozostawia więcej miejsca na narastanie zmartwień. Przewijanie może narażać osoby na niepokojące treści, czyniąc je bardziej reaktywnymi w momencie, gdy próbują się wyciszyć.

Zaskakujący bufor połączenia

W zaskakującym odkryciu, badanie wykazało, że aktywne korzystanie z telefonu w środku nocy wykazywało inny wzorec. Aktywne zaangażowanie, takie jak pisanie lub wysyłanie wiadomości między godziną 1:00 a 5:00, było związane z niższym ryzykiem myśli samobójczych następnego dnia w porównaniu z pasywnym przewijaniem w tym samym czasie. Sugeruje to, że dla tych, którzy już nie śpią, szukanie kontaktu może służyć jako mechanizm radzenia sobie.

„Spodziewaliśmy się, że nocne użycie będzie problematyczne” – dodała Ammerman. „Ale odkrycie dotyczące aktywnego zaangażowania w środku nocy – że było ono związane z niższym ryzykiem następnego dnia – było dla nas najbardziej interesujące”. Naukowcy teoretyzują, że aktywność klawiatury często oznacza szukanie wsparcia społecznego lub angażowanie się w zachowanie ukierunkowane na cel, co może zażegnać samotność i niepokojące myśli.

Fundamentalna moc snu

Poza rodzajem użycia, badanie potwierdziło ponadczasowe znaczenie nieprzerwanego snu. Najsilniejszą ochroną przed myślami samobójczymi była siedmio- do dziewięciogodzinna przerwa bez telefonu w nocy, która zazwyczaj odzwierciedla solidny, regenerujący sen. Uczestnicy z krótszymi, zakłóconymi przerwami bez telefonu trwającymi od czterech do siedmiu godzin wykazywali znacznie wyższy poziom myśli samobójczych następnego dnia.

Michael Nadorff, profesor psychologii na Mississippi State University, który bada sen i ryzyko samobójstwa, podkreślił fundamentalną rolę snu. „Kiedy nie śpimy wystarczająco dużo, ma to wiele konsekwencji” – powiedział. „Jesteśmy dosłownie bardziej wrażliwi na ból, nie jesteśmy tak bystrzy poznawczo, nasz nastrój jest gorszy, to po prostu sprawia, że prawie każdy aspekt naszego życia jest trudniejszy lub gorszy”. Nazywa telefony „wrogiem snu”, zakłócającym nasze rytmy okołodobowe przez niebieskie światło i oferującym łatwe rozproszenie uwagi.

Implikacje dla zapobiegania samobójstwom są głębokie. W 2022 roku prawie 50 000 Amerykanów zmarło w wyniku samobójstwa, a badanie argumentuje za wyjściem poza ogólne ostrzeżenia dotyczące czasu przed ekranem. Zamiast tego, interwencje mogłyby pomóc wrażliwym osobom rozpoznać specyficzne niebezpieczeństwo późnego nocnego pasywnego przewijania i zachęcić albo do całkowitego odłączenia, albo, jeśli nie śpią, do aktywnej komunikacji.

Nadorff oferuje praktyczne porady, przestrzegając przed błędną interpretacją wyników. „Zalecam unikanie urządzeń takich jak telefon w ogóle i nie używanie tego badania do uzasadniania wykonywania zadań na klawiaturze zamiast przewijania”. Sugeruje minimalizowanie ekspozycji na niebieskie światło w nocy, trzymanie telefonów poza sypialnią i ustanowienie

rodzinnej stacji ładowania, aby zapewnić prawdziwą cyfrową przerwę.

Badania te malują wyraźny obraz: w cichych godzinach nocy, nasze najmniejsze wybory – aby przewijać samotnie w ciemności lub skontaktować się z wiadomością – mogą mieć ogromne znaczenie dla niespokojnego umysłu. Sugeruje to, że w świecie nasyconym cyfrowym szumem, staromodne wartości prawdziwego połączenia i głębokiego, wolnego od telefonu odpoczynku mogą być najpotężniejszymi tarczami, jakie posiadamy.

Wegmans w Nowym Jorku wprowadza skanowanie twarzy wszystkich klientów

Nowojorski oddział popularnej sieci sklepów spożywczych Wegmans wprowadził kontrowersyjną nową politykę, która wymaga od **wszystkich klientów** zeskanowania twarzy przed wejściem do sklepu.

System, oficjalnie opisany jako „bezproblemowy i bezpieczny sposób na potwierdzenie wieku” dla kupujących alkohol, został wdrożony w cichości w lokalizacji na Brooklynie. Jednak klienci donoszą, że technologia jest wymagana dla **każdego wchodzącego**, niezależnie od tego, czy zamierza on kupić alkohol, czy nie.

„Najpierw musisz zeskanować swój dokument, a potem spojrzeć w kamerę, żeby wejść”, wyjaśnia jeden z klientów. „Nie chodzi tylko o potwierdzenie wieku. Nagrywają twoją twarz i łączą ją z twoim dowodem osobistym. To przerażające”.

Pracownicy sklepu twierdzą, że system jest „obowiązkowy” i że nikt nie może ominąć procedury skanowania twarzy.

W odpowiedzi na zapytania mediów, rzecznik Wegmans wydał oświadczenie, w którym twierdzi, że technologia jest „opcjonalna” i że klienci, którzy nie chcą skorzystać z tego „sposobu weryfikacji”, mogą nadal kupować alkohol, pokazując dokument pracownikowi. Oświadczenie to stoi jednak w ostrej sprzeczności z bezpośrednimi relacjami klientów i pracowników ze sklepu.

Nowa polityka wywołała ostrą reakcję w mediach społecznościowych i wśród obrońców prywatności.

„To jest szalone. Właśnie przeszedłem przez to w Wegmans na Brooklynie. Ani słowa, że to 'opcjonalne'. Mówią, że to wymóg, żeby wejść. Absolutnie inwazyjne”, napisał jeden z użytkowników.

„To jest właśnie 'spadek po Covid' w akcji. Środki nadzwyczajne stają się permanentne. Najpierw 'tylko na dwa tygodnie', a teraz nie możesz wejść do sklepu spożywczego bez oddania swojego biometrycznego odcisku twarzy”, skomentował inny.

Eksperci ds. prywatności biją na alarm, wskazując na poważne zagrożenia związane z gromadzeniem tak wrażliwych danych biometrycznych przez korporacje.

„Twoje dane biometryczne, w przeciwieństwie do hasła, są nieodwracalne. Jeśli zostaną skradzione lub zhakowane, nie możesz tego zmienić. Łączenie ich z danymi z dowodu osobistego tworzy niezwykle niebezpieczną bazę danych”, ostrzega jeden z analityków. „Wdrożenie tego pod pretekstem weryfikacji wieku jest klasycznym przykładem 'mission creep' – stopniowego poszerzania zakresu inwazyjnej technologii po jej wprowadzeniu”.

Prawnicy zwracają uwagę, że Nowy Jork ma jedno z najsurowszych

w kraju praw dotyczących prywatności biometrycznej, w tym wymóg wyraźnej zgody przed zbieraniem takich danych. Przymusowy system, taki jak ten w Wegmans, może naruszać te przepisy.

Jak dotąd żadna agencja rządowa nie skomentowała publicznie sprawy ani nie wszczęła oficjalnego dochodzenia.

W międzyczasie klienci są zmuszeni do wyboru: poddać się skanowaniu twarzy lub zrezygnować z zakupów w tej popularnej sieci.

„Głosujemy naszymi portfelami”, stwierdza rozczarowany klient. „Niestety, wygląda na to, że już po moich zakupach w Wegmans”.