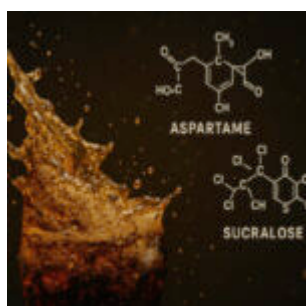


Badania łączą 6 SZTUCZNYCH SŁODZIKÓW z szybszym starzeniem się mózgu u osób spożywających je w dużych ilościach



- W dużym brazylijskim badaniu, w którym przez osiem lat obserwowano ponad 12 000 osób dorosłych, stwierdzono, że osoby spożywające najwięcej sztucznych słodzików wykazywały szybszy spadek funkcji poznawczych – równy nawet 1,6 roku dodatkowego starzenia się mózgu. Naukowcy stwierdzili, że efekt ten był najsilniejszy u osób poniżej 60. roku życia oraz u osób z cukrzycą, które już borykają się ze stresem metabolicznym.
- Sześć popularnych substancji słodzących – aspartam, acesulfam-K, erytrytol, sacharyna, sorbitol i ksylitol – powiązano z szybszym pogorszeniem pamięci, myślenia i płynności werbalnej. Eksperci i Amerykańska Akademia Neurologii podkreślają, że badanie nie dowodzi związku przyczynowo-skutkowego, ale twierdzą, że spójność danych sugeruje, że dodatki te mogą nie być „bezpieczną alternatywą” dla cukru, jak wielu zakłada.
- Naukowcy proponują kilka biologicznych wyjaśnień, w tym zmiany w mikrobiomie jelitowym i stany zapalne, które mogą pośrednio wpływać na proces starzenia się mózgu.

Specjaliści twierdzą, że takie zmiany mogą wprawiać komórki odpornościowe mózgu w stan większej zapalności, co obserwuje się w chorobach takich jak Alzheimer i Parkinson.

- Zalecenia ekspertów ds. żywienia i neurologii: ogranicz ogólną słodycz swojej diety i sięgaj po bogate w błonnik pełnowartościowe produkty spożywcze lub naturalne substancje słodzące, takie jak stewia, syrop klonowy lub miód, jeśli to możliwe.
- Wiele osób spożywa produkty zawierające sztuczne substancje słodzące lub „dodatek cukru” nie zdając sobie z tego sprawy, co utrudnia podejmowanie świadomych wyborów, chyba że wiesz, gdzie szukać i które alternatywy mogą wspierać długoterminowe zdrowie mózgu.

Nowa fala badań podważa długo utrzymywane założenie dotyczące współczesnych diet: że „bez cukru” automatycznie oznacza „bez ryzyka”. Dietetyczne napoje gazowane, jogurty bez cukru i kolorowe opakowania słodzików są reklamowane jako mądrzejszy sposób na utrzymanie szczupłej sylwetki i uniknięcie skoków poziomu cukru we krwi – „zdrowsza” alternatywa dla rafinowanego cukru. Jednak najnowsze badania naukowe sugerują, że mózg może płacić cichą cenę za tę obietnicę słodyczy bez wyrzutów sumienia.

Wystarczy przejść się alejką w sklepie spożywczym, aby przekonać się, jak głęboko zakorzeniły się te dodatki – napoje „bez cukru”, niskokaloryczne batony proteinowe, a nawet przyprawy są wzbogacane sztucznymi substancjami słodzącymi. Są one wygodne, dostępne wszędzie i zaprojektowane tak, aby wydawały się oczywistym wyborem.

Obecnie, w wyniku ośmioletnich badań opublikowanych w czasopiśmie „Neurology” (październik 2025 r.), pojawia się poważne pytanie: czy częste stosowanie niskokalorycznych i bezkalorycznych sztucznych substancji słodzących może w sposób niezauważalny przyspieszać starzenie się mózgu?

Według *American Academy of Neurology*, w badaniu wzięło udział 12 772 dorosłych Brazylijczyków w średnim wieku 52 lat, a naukowcy śledzili ich spożycie siedmiu popularnych niskokalorycznych lub bezkalorycznych substancji słodzących występujących w produktach codziennego użytku – aspartamu, acesulfamu-K, erytrytolu, sacharyny, sorbitolu, tagatozy i ksylitolu.

Uczestnicy zostali podzieleni na grupy według dziennego spożycia:

- Niskie spożycie – około 20 mg/dzień
- Umiarkowane spożycie – około 66 mg/dzień
- Wysokie spożycie – około 191 mg/dzień lub mniej więcej tyle, ile spożywa się w jednej puszcze dietetycznego napoju gazowanego

Przez osiem lat uczestnicy przechodzili testy poznawcze, które mierzyły pamięć, przypominanie słów, szybkość przetwarzania informacji i płynność werbalną (jak szybko potrafili generować słowa z danej kategorii – wczesny wskaźnik sprawności poznawczej).

Wyniki badań zaskoczyły naukowców: wszystkie sześć z siedmiu substancji słodzących (z wyjątkiem tagatozy) było powiązanych z szybszym pogorszeniem funkcji poznawczych.

Liczby pokazały jeszcze wyraźniejszy obraz:

- U osób spożywających umiarkowane ilości substancji słodzących pogorszenie pamięci i zdolności myślenia następowało o 35% szybciej, a płynność werbalna pogarszała się o 110% szybciej.
- U osób spożywających duże ilości substancji słodzących pogorszenie pamięci i zdolności myślenia następowało o 62% szybciej, a płynność werbalna pogarszała się o 173% szybciej.

Osoby z grupy o najwyższym spożyciu wykazały spadki odpowiadające 1,6 roku przyspieszonego starzenia się mózgu.

Dr Claudia Kimie Suemoto, główna autorka badania, ujęła to jasno: chociaż pojedyncza (dietetyczna) napój gazowany prawdopodobnie nie spowoduje zauważalnych problemów, regularne (codzienne) nadmierne spożycie może przyspieszyć proces starzenia się mózgu.

Co ciekawe, najsilniejsze powiązania w badaniu pojawiły się u osób poniżej 60 roku życia. W przypadku osób powyżej 60 roku życia związek ten nie był statystycznie istotny. Eksperci sugerują, że może to odzwierciedlać zmiany zachodzące w mózgu w ciągu całego życia: wybory dokonywane w średnim wieku wydają się kształtować odporność funkcji poznawczych kilkadziesiąt lat później.

Stawka była jeszcze wyższa dla osób cierpiących na cukrzycę.

Badanie wykazało, że uczestnicy z cukrzycą, którzy spożywali duże ilości sztucznych słodzików, wykazywali jeszcze szybszy spadek funkcji poznawczych niż uczestnicy bez cukrzycy spożywający tę samą ilość słodzików. Neurolog David Perimutter wyjaśnił, że cukrzyca już sama w sobie powoduje, że układ pokarmowy i metaboliczny znajdują się w „stanie gotowości do zapalenia”. Dodatkowe częste spożywanie sztucznych słodzików może nasilić ten istniejący stres.

W jaki sposób sztuczne substancje słodzące mogą wpływać na mózg?

Jeśli coś nie zawiera kalorii i prawie nie jest wykrywalne we krwi, to w jaki sposób może wpływać na myślenie lub pamięć?

Eksperci uważają, że odpowiedź leży daleko od mózgu – w mikrobiomie jelitowym.

Mikrobiom jelitowy to kwitnąca społeczność miliardów bakterii,

grzybów i mikroorganizmów, które w zaskakujący sposób wpływają na organizm, w tym na metabolizm, odporność i komunikację między jelitami a mózgiem. Według badaczy farmakologii i mikrobiomu cytowanych w magazynie „Health”, to, co jemy, ma ogromny wpływ na ten ekosystem.

Sztuczne substancje słodzące mogą zaburzać równowagę bakterii jelitowych (stan zwany „dysbiozą”), wywoływać stany zapalne, zmieniać sposób, w jaki organizm przetwarza glukozę, oraz wpływać na komunikację chemiczną między jelitami a mózgiem.

Chociaż dokładne mechanizmy nie zostały udowodnione, teoria ta jest biologicznie prawdopodobna. Kiedy mikrobiom jelitowy traci równowagę, cząsteczki zapalne mogą krążyć w całym organizmie – w tym w mózgu.

W tym miejscu do akcji wkraczają mikrogleje. Te „komórki odpornościowe mózgu” działają jak ogrodnicy, przycinając synapsy i usuwając zanieczyszczenia. Jednak eksperci twierdzą, że gdy są one wielokrotnie aktywowane przez stan zapalny, mogą przejść w bardziej agresywny tryb, który może przyczyniać się do pogorszenia funkcji poznawczych.

Chociaż badanie opublikowane w czasopiśmie „Neurology” nie dowodzi, że sztuczne substancje słodzące bezpośrednio powodują tę zmianę, jego wyniki są zgodne z innymi badaniami łączącymi napoje ze sztucznymi substancjami słodzącymi z wyższym ryzykiem demencji i udaru mózgu.

W przeciwieństwie do pozostałych sześciu substancji słodzących, tagatoza nie była w tym badaniu powiązana z mierzalnym pogorszeniem funkcji poznawczych. Nie oznacza to jednak, że można ją uznać za „bezpieczną”, a naukowcy starali się nie przedstawiać jej jako alternatywy ochronnej – jedynie stwierdzili, że w tym konkretnym ośmioletnim zbiorze danych nie wykazała ona takich samych korelacji jak aspartam, acesulfam-K, erytrytol, sacharyna, sorbitol czy ksylitol.

Proste kroki, które można podjąć już dziś

Największą różnicę robią małe, stałe zmiany.

- Dokładniejsze czytanie etykiet. Sztuczne substancje słodzące kryją się w nieoczekiwanych miejscach.
- Powolne ograniczanie. Zmniejsz liczbę saszetek słodzika z dwóch do jednej. Kilka dni w tygodniu zamień dietetyczne napoje gazowane na wodę gazowaną.
- Spożywanie większej ilości produktów bogatych w błonnik. Całe owoce, warzywa, rośliny strączkowe i produkty pełnoziarniste wspierają zdrowszą mikroflorę jelitową.
- Dodawanie naturalnych wzmacniaczy smaku. Cynamon, skórka cytrusowa, gałka muszkatołowa lub ekstrakt waniliowy mogą dodać słodyczy bez cukru.
- Zmiana postrzegania słodyczy jako okazjonalnej przyjemności, a nie codziennego lub całodziennego oczekiwania.

„Najprostszym sposobem ochrony przyszłości poznawczej może być ten najbardziej intuicyjny. Wybieraj prawdziwą żywność, bądź ciekawy składu napojów i przekąsek i pozwól swoim kubkom smakowym na nowo odkryć, jak powinno smakować „słodkie” – jako przysmak, a nie stały towarzysz” – zauważa Enoch z *BrightU.AI*.