

Булочки, мороженое и шоколад: генетики определили количество россиян, имеющих тягу к сладкому

Тематика: **Здоровье и спорт**
Корпоративные новости

Дата публикации: 28.06.2022

г. Москва

Дата мероприятия / события: 28.06.2022

Ученые Медико-Генетического центра Genotek провели исследование, благодаря которому выяснили сколько россиян имеет повышенную склонность к частому употреблению продуктов с содержанием сахара.

23% россиян имеет генетическую мутацию, влияющую на формирование сильной тяги к сладкому. В исследовании приняло участие 59 тысяч человек в возрасте от 18 до 65 лет (на основе клиентской выборки компании Genotek) со всех регионов России. По мнению специалистов причины любви к булочкам, конфетам и шоколаду кроются в мутациях гена GLUT2. В случае поломки этого гена в мозге снижается восприимчивость к глюкозе. В итоге человек начинает употреблять сладкое сверх нормы, так как центральная нервная система не сразу реагирует на повышение уровня глюкозы в крови.

«Данное исследование подтверждает тот факт, что восприятие сладкого вкуса, грубо говоря, «вплетено» в нашу генетику, и у каждого человека оно проявляется по-разному (в силу наличия или отсутствия генетической мутации). Так, например, для кого-то добавление того или иного количества сахара в чай или кофе будет излишним, а для кого-то нет. Как мы видим, некоторые люди при помощи дополнительных порций углеводных продуктов, имеющих высокий гликемический индекс, пытаются лучше прочувствовать вкус», – рассказал директор по продукту Медико-Генетического центра Genotek Александр Ракитыко.

Сахарная зависимость – одна из проблем современного общества, напрямую влияющая на формирование пищевого поведения: это ключевая причина сахарного диабета и ожирения в России и в мире. Как ранее сообщала компания Genotek, у каждого пятого российского жителя в анамнезе наследственная форма ожирения. В то же время растут риски сердечно-сосудистых заболеваний, аллергических реакций, сбоев в работе иммунной системы, а также самого очевидного – кариеса. Ни для кого не секрет, что чрезмерное употребление сахара крайне опасно для людей с генетической предрасположенностью к диабету и болезням сердца.

Чем больше сладкого присутствует в рационе, тем сложнее от него отказаться, тем сильнее прогрессирует потребность в кондитерских изделиях, соках или газировках. Такие продукты имеют в своем составе быстрые углеводы, как и сдобная выпечка, некоторые виды йогуртов, фастфуд, сухие завтраки, пивные напитки, колбасы и мясные полуфабрикаты, консервированные фрукты, кетчупы. Дело в том, что подобная пища резко поднимает уровень сахара в крови. Этот процесс негативно сказывается на работе поджелудочной железы и печени, способствует активной выработке инсулина, что, в свою очередь, приводит к развитию сахарного диабета и ожирения.

ВОЗ призывает людей снизить количество добавленного в рацион сахара до менее чем 10% от суммарного энергопотребления ежедневно. Последующее сокращение до менее чем 5% или примерно 25 граммов (6 чайных ложек) в день принесет значительную пользу здоровью.

Что касается Минздрава РФ, то он рекомендует потреблять в среднем не более 8 кг сахара в год. Однако количество съеденного сахара в России и в мире растет. Рейтинговое агентство НРА прогнозирует: в 2022 году потребление чистого сахара может составить 17,5-18 кг на человека (это на 3 кг больше, чем в прошлом году), в целом на население – 32 кг.

Постоянная ссылка на материал: <http://www.smi2go.ru/publications/144830/>