

Gozagarri artifizialek metabolismoan eragiten dutela frogatu dute

Ikerketak eztabaida piztu du zenbait ikertzailearen artean

Kaloriarik gabeko gozagarri artifizialak azukrea baino are okerragoak izan daitezke, glukosarekiko intolerantziaren (glukosa-kontzentrazio altua odolean) eta diabetesaren eragile gisa. Hori erakutsi du ikertzaile-talde batek, Nature aldizkariak argitaratutako artikulu batean: *Artificial sweeteners induce glucose intolerance by altering the gut microbiota*.

Hain zuzen ere, pertsona askok, tartean diabetesa edo odolean glukosa altua dutenek, gozagarri artifizialak erabiltzen dituzte azukrearen ordez, osasunerako hobekia direlakoan. Ikerketaileek, ordea, frogatu dute gozagarri horiek, prebenitu beharrean, areagotu egiten dituztela gaixotasun metaboliko batzuk, hala nola 2-motako diabetesa eta glukosarekiko intolerantzia.

Asaldura metabolikoak zein mekanismoren bidez sortzen dituzten ere aztertu dute, eta ikusi dute hesteetako mikroorganismoetan duten eraginaren ondorioz gertatzen direla. Izan ere, hesteetako mikroorganismoek funtsezko funtzioak dituzte metabolismoan, eta gozagarri artifizialek aldaketa nabarmenak eragiten dituzte haien arteko orekan.

Ondorio horietara iristeko, aspartamoa, sakarina eta sukralosa gozagarri

artifizialek duten eragina alderatu dute urak, azukreak eta glukosak dutenarekin, saguetan eta pertsonetan, epe motzean zein luzean. Eta bai saguetan bai pertsonetan, ikusi dute gozagarri artifizialak azukrea baino are okerragoak direla, diabetesari eta glukosarekiko intolerantziari dagokionez. Horrenbestez, gozagarri artifizialen kontsumo-araudia berrikusi behar dela iradoki dute ikertzaileek, "justu prebenitu nahi dituzten gaitzak eragotzen baitituzte".

Hala ere, batzuek ez dute uste ikerketaren emaitzak hain esanguratsuak direnik. Cambridgeko Unibertsitateko O'Rahilly ikertzaileak esaterako, ohar-tarazi du ikerketan 381 pertsonen emaitzak baino ez dituztela aztertu. "Aldiz, 333.000 pertsonekin egindako beste azterketa batean ez dute erlaziorik topatu diabetesaren eta gozagarri artifizialak zituzten edariak hartzearen artean". Antzeko oharra egin du gaixotasun metabolikoetan espezializatutako Naveed Sattar medikuak ere.

Edonola ere, aditu gehienek iritziak, ikerketa, berez, interesgarria da, eta, gainera, onuragarria iruditzen zaie gozagarri artifizialei buruzko eztabaida berpiztea. ●



Jende askok erabiltzen ditu gozagarri artifiziala, azukrearen ordez. ARG.: WIL TAYLOR/CC-BY-NC-2.0.

Behi-ekoizpenak animalia txikien produkzioak baino hamar aldiz gehiago kutsatzen du

Estatu Batuetako eta Israeleko ikertzaileek Estatu Batuetako haragi-produkzioaren ingurumen-inkaktuaz aztertu dute, eta, lortutako emaitzek jasotzen dutenez, hainbat ekoizpenen artean behi-produkzioak kutsatzen du gehien. Lanaren arabera, behi-haragiaren ekoizpenak hamar aldiz inaktu handiago du txerriekin, hegaztien, arrautzen eta esnekien produkzioek baino.

Estatu Batuetako animalia-jatorriko proteina-ekoizpenaren ingurumen-inkaktuaz aztertu dute Bard College, Weizmann Institute of Science eta Yale School of Forestry and Environmental Studies unibertsitateetako ikertzaileek, eta *Proceedings of the National Academy of Science* aldizkarian ezagutzera eman dituzte emaitzak. New York-eko Bard College unibertsitateko Gidon Eshel irakasleak zuzendu du lana, eta, adierazi duenez, ondorioak antzekoak lirateke Europar, Txinatar eta Indian, hau da, ekoizpen-eredu antzekoa duten herrialdeetan.

Baserriko animalia txikien ekoizpenarekin alderatuz, behi-produkzioak 28 aldiz lur gehiago erabiltzen du, eta, ondorioz, naturagune gehiago suntsitzen ditu; edateko uraren kontsumoa ere gainerako ekoizpenetan baino 11 bider handiagoa da; berotegi-efektua duen 5 bider metano gehiago isurtzen du, eta 6 aldiz nitrogenozko ongarri gehiago erabiltzen du.

Ikertzaileek argitu dutenez, kilo bat proteina produzitzeko, elikagai, lur eta ur gehiago behar dute poliki hazten diren animaliek azkar hazten diren animalia txikiak baino, eta, ondorioz, ingurumenean kalte handiagoak sortzen ditu poliki hazten diren animalien ekoizpenak.

"Behiaren kontsumoa gutxitzea eta beste elikagai batzuk kontsumitzea da ingurumenean sortzen diren kalteak gutxitzeko modurik onena", adierazi zuen Gidon Eshel irakasleak. Edonola ere, ikertzaileak onartzen du ikerketak Estatu Batuetako ekonomia izan duela kontuan, eta beste produkzio-eredu bat duten lurraldeetan datuak ezberdinak izango direla. "Gure datuek elikagai-politiken ingurumen-ondorioak kalkulatzeko metodo bat eskaintzen diete agintariei, eta herritarrei erabakiak hartzeko tresna bat, modu kolektiboan merkatuan eragin dezaten", esan du ikertzaileak. ●