

TUDOMÁNYOS ÉLETMÓD TANÁCSOK

II. ÉVFOLYAM 9. SZÁM



Tisztelt Olvasó!

A MAGYAR DIETETIKUSOK ORSZÁGOS SZÖVETSÉGÉNEK (MDOSZ) hangsúlyozott célja, hogy a hazai médiában dolgozó szakembereket folyamatosan forrásanyaggal és hiteles információkkal lássa el az egészséges életmódról – kiemelten a táplálkozásról. A havonta egy témát mélyebben körüljáró TÁPLÁLKOZÁS ÉS TUDOMÁNY c. hírlevél mellett egy más jellegű kiadvánnyal is segíteni kívánjuk az Ön munkáját.

A TUDOMÁNYOS ÉLETMÓD TANÁCSOK című hírlevélben a nemzetközi és hazai szakirodalomból „csemegézünk”: érdekes és friss kutatási eredményekről, hírekről számolunk be időről-időre. Fontosnak tartjuk, hogy ezek a hírek eljussanak az Ön olvasóihoz / hallgatóihoz / nézőihez is, ezért a szakmai cikkeket laikusok számára érthető nyelven fordítjuk le és fogalmazzuk át.

*A hírlevélben olvasható anyagok szabadon használhatóak.
Kérjük, amennyiben szó szerint veszi át a cikkeket,
forrásként jelölje meg hírlevelünket!*

Testtömegünk alakulása életünk szinte minden területére hatással lehet. Így párválasztás szempontjából társunk alkata is előnyösen vagy épp hátrányosan befolyásolhatja saját testsúlyunkat, így az elhízás terjedését, vagy épp annak visszaszorítását. Később a gyermekvállalással, a születendő gyermekek számával is összefüggésbe hozható a szülők testtömege és testtömeg-indexe is.

A cukor alternatívájaként oly sokszor említett aszpartámról számos forrásból juthatunk információhoz. De éppen ezért sokak számára még ma sem egyértelmű: fogyasszuk vagy ne fogyasszuk? Jelen hírlevelünkben ezekre a kérdésekre kaphat választ az olvasó.

*Kérdéseivel, valamint további szakanyagok elérhetősége érdekében forduljon bizalommal a szerkesztőséghez,
illetve a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének szakembereihez!*

Jó munkát kíván: A szerkesztőség

TARTALOM

Kihatással van-e testtömegünk párválasztásunkra, illetve gyermekeink számára? Párválasztás és elhízás ¹	2.old.
Kamaszkori testtömeg-index és a gyermekek számának alakulása felnőttkorban	2.old.
Aszpartám: Tévhitek eloszlása ³⁻⁴	3.old.

Kihatással van-e testtömegünk párválasztásunkra, illetve gyermekeink számára?

Párválasztás és elhízás¹

Legtöbbször nem tudjuk megmagyarázni, miért is az a párunk akit végül választottunk. Párválasztásunkban rengeteg tudatalatti tényező befolyásol bennünket. Fontos lehet számunkra a külalak, a kulturális hovatartozás, de vajon mi a helyzet a testtömeggel? Befolyásolják-e választási szokásaink a túlsúlyosok számának növekedését? Ezt az igen érdekes felvetést vizsgálták skóciai kutatók.

A tanulmány elkészítésében 42 pár vett részt, bevonásukkal a kutatók arra jutottak, hogy a nem véletlenszerű párválasztás hozzájárulhat az elhízás terjedéséhez. Ennek oka lehet, hogy a túlsúly már egyre fiatalabb korban megjelenik, így a tinédzserek és kora huszas éveikben levők könnyebben kategorizálnak, hogy partnerük a „macis-duci” vagy inkább „inascontos” típushoz tartozik-e.

A kutatásból kiderült, hogy a párválasztásnál a hozzánk hasonló társat választjuk.

Kamaszkori testtömeg-index és a gyermekek számának alakulása felnőttkorban²

A testtömeg és a párválasztás lehetséges összefüggései más kutatócsoportokat is gondolkodóba ejtettek.

Finn kutatók arra voltak kíváncsiak, hogy a szerelem gyümölcsének; a gyermekeknek számát vajon befolyásolja-e testtömeg.

Az 1980-ban kezdődő felmérés 1298 finn, 12, 15 és 18 éves fiú és lány bevonásával indult. Huszonegy év elteltével az időközben nőkké és férfiakká vált csapat gyermekeinek számát vizsgálva a következőket találták a kutatók: A kamaszkori testtömeg-indexeket alapul véve legkevesebb gyermeke az elhízottaknak volt, a normál súlyúaknál 32-38%-kal kevesebb. Akik azonban kicsit jobban vigyáztak testtömegükre kamaszkorban és nem voltak elhízottak, „csak” túlsúlyuk volt, azok 4-8%-kal kevesebb gyermeket vállaltak, mint normál súlyú társaik. A soványabb tinik gyermekeinek számát elemezve az derült ki, hogy nekik is kevesebb gyermekük van (átlag 10-16%-kal), mint a normál súlyúaknak. Ezek az összefüggések hasonlóak voltak férfiak és nők esetében.

Konklúzióként elmondható, hogy a normál testtömegtől bármilyen irányban történő nagyobb eltérés (akár soványság, akár elhízás), negatívan befolyásolja a gyermekek számának alakulását a populációban. Az egyre növekvő gyermek és kamaszkori elhízás pedig veszélyeztetheti a jövő nemzedékek reprodukivitását.

Aszpartám: Tévhitek eloszlata³⁻⁴

Szinte mindennap találkozhatunk az E-számokként emlegetett adalékanyagokkal, és néha nehezen igazodunk el azon, hogy melyik mire jó. Így van ez a mesterséges édesítőszerrel kapcsolatban is.

Az adalékanyagokat szigorúan ellenőrzött körülmények között lehet csak előállítani és felhasználni. Kutatók meghatározták azt is, hogy egy-egy adott anyagnak mennyi a maximálisan felhasználható mennyisége, éppen azért, hogy ne jusson belőle senkinek a szervezetébe a napi elfogadható szintnél több azáltal, hogy többféle termékben is elfogyasztotta aznap.

Az aszpartám két, a fehérjék felépítésében részt vevő aminosavból (fenilalanin és aszparaginsav) épül fel. Nincs kellemetlen utóíze, míg édesítőértéke több mint 200-szorosa a cukorénak.

Az aszpartámból az amerikai és az európai Élelmszerbiztonsági Hivatal által jóváhagyott napi elfogyasztható mennyiség 50 mg (Egyesült Államokban), illetve 40 mg (Európában) testtömegkilogrammonként.

A világ 90 országában több mint 6000 termékben található aszpartám, ezért fontos tudni, hogy biztonságosan fogyaszthatjuk-e.

Washingtonban megvizsgálták az aszpartám élettani és toxikológiai hatásait. Megállapították, hogy egerekben, patkányokban, hörcsögökben és kutyákban még nagy mennyiségű (4000 mg/testtömegkilogramm/nap) aszpartám elfogyasztása után sem volt tapasztalható semmilyen hatás vagy kóros elváltozás. Tehát az aszpartám rákkeltő hatása kizárható. Vizsgálták továbbá, hogy van-e neurotoxikus, vagyis az idegrendszerre káros hatása. Azonban nem találtak semmiféle összefüggést az aszpartám fogyasztása és az idegrendszer működése tekintetében.

A vizsgálat bebizonyította, hogy az aszpartám az ajánlott mértékű fogyasztás mellett biztonságos, rákkeltő hatása nincs.

Milánóban szintén megcáfolták az aszpartám rákkeltő hatását. Itt 598 száj- és garatüregi, 304 nyelőcső, 1225 vastagbél-, 728 végbél-, 460 gége-, 2569 mell-, 1031 petefészek-, 1294 prosztatata-, 767 veserákban szenvedő beteget vizsgáltak, kontrollként 7028 fő egyéb, nem daganatos megbetegedésben szenvedő személyt vettek be a vizsgálatba. Mindkét csoport mesterséges édesítőszer fogyasztási szokásait figyelték meg 1991 és 2004 között.

A tekintélyes mintán zajló kutatás megállapította, hogy nem állt fenn összefüggés az aszpartám, a szacharin és egyéb mesterséges édesítőszer fogyasztása és a daganatos megbetegedések között.

TUDOMÁNYOS ÉLETMÓD-TANÁCSOK
II. ÉVFOLYAM 9. SZÁM

Felhasznált források:

1. Speakman JR, és mtsai *Assortative mating for obesity*. Am J Clin Nutr. 2007 Aug;86(2):316-23
2. Jokela M, és mtsai *Body Mass Index in Adolescence and Number of Children in Adulthood*. Epidemiology. 2007 Sep;18(5):599-606
3. Magnuson BA, Burdock GA, Doull J, Kroes RM, Marsh GM, Pariza MW, Spencer PS, Waddell WJ, Walker R, Williams GM.: *Aspartame: a safety evaluation based on current use levels, regulations, and toxicological and epidemiological studies*. Crit Rev Toxicol. 2007 Sep;37(8):629-727.
4. Gallus S, Scotti L, Negri E, Talamini R, Franceschi S, Montella M, Giacosa A, Dal Maso L, La Vecchia C.: *Artificial sweeteners and cancer risk in a network of case-control studies*. Ann Oncol. 2007 Jan;18(1):40-4.

IMPRESSZUM:

TUDOMÁNYOS ÉLETMÓD-TANÁCSOK

Hírlevél

Kiadja:

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége (MDOSZ)

Szerkesztőbizottság:

Antal Emese (MDOSZ elnök)

Horváth Gabriella (dietetikus) 06-30-9501186

Szabó Orsolya (dietetikus) 06-20-8020595

A szerzők nevére való hivatkozáshoz kérjük a szerzők személyes beleegyezését!

Lektorálta:

Antal Emese (MDOSZ elnök)

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

1092 Budapest, Ferenc körút 2-4. 3/24.

Tel: 269-2910, Fax: 210-9075

e-mail: mdosz@mdosz.hu

www.diet.hu