

تحذير طبي: السكريات "تدمر قلبك بصمت"



الاثنين 3 أغسطس 2026 05:00 م

يعتقد الكثيرون أن مشاكل القلب تنتج بشكل أساسي عن الإفراط في تناول الدهون المشبعة، لكن طبيب القلب الدكتور ديمتري يارانوف يحذر من عنصر آخر "يدمر القلب بصمت" - السكر.

يصف الدكتور يارانوف، عبر حسابه في تطبيق "إنستجرام"، السكر بأنه "الشيء الأول الذي يدمر قلبك بصمت"، إلى حد اعتبره يسبب أمراض القلب أكثر من الكوليسترول.

وأضاف، وفقًا لصحيفة "ميرور": "هناك مادة مضافة شائعة - مختبئة في المشروبات والوجبات الخفيفة والصلصات والأطعمة "الصحية" - تضر بالقلوب وتزيد من خطر الإصابة بمرض السكري".

أضرار المشروبات المحلاة بالسكر

أفاد الدكتور يارانوف ودراسة أجريت عام 2024 من كلية هارفارد تي إتش تشان للصحة العامة بأن تناول المشروبات المحلاة بالسكر يوميًا يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، حتى بالنسبة للأشخاص الذين يتمتعون بنشاط بدني أكثر من المتوسط.

ووجدت الدراسة أن تناول مشروب سكري واحد فقط في اليوم يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية بنسبة 18% تقريبًا، بغض النظر عن مقدار التمارين التي يمارسها الشخص.

وأظهرت النتائج أن أولئك الذين تناولوا مشروبين سكريين أو أكثر يوميًا - ومع ذلك استوفوا توصيات مركز السيطرة على الأمراض والوقاية منها بممارسة 150 دقيقة من التمارين الرياضية أسبوعيًا - كانوا أكثر عرضة بنسبة 21% من الأشخاص الذين نادرًا ما تناولوا هذه المشروبات أو لم يتناولوها أبدًا.

وحتى المشاركين الذين يتمتعون بأعلى مستويات النشاط البدني والذين تناولوا المشروبات السكرية ما زالوا يواجهون خطرًا أكبر للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

كما استشهد الدكتور يارانوف بمقال في مجلة "نيتشر ميديسن"، مشيرًا إلى أنه في عام 2020، ارتبطت المشروبات المحلاة بالسكر بـ 2.2 مليون حالة جديدة من مرض السكري من النوع الثاني وأكثر من مليون حالة جديدة من أمراض القلب والأوعية الدموية على مستوى العالم.

وأضاف: "وجدت دراسة أجرتها مجلة جاما للطب الباطني أن الأشخاص الذين يحصلون على 25% من السعرات الحرارية من السكر المضاف لديهم أكثر من ضعف خطر الوفاة بأمراض القلب والأوعية الدموية مقارنة بأولئك الذين يتناولون 10%".

وأشار إلى "أنه يغذي الالتهاب، ويرفع ضغط الدم، ويزيد من سوء الكوليسترول، ويعطل التحكم في الجلوكوز - ضربة مزدوجة للقلب والبنكرياس".

السكر المضاف والوفاة بأمراض القلب

وتابعت دراسة "جاما إنترنال ميديسن" الرئيسة التي نُشرت في عام 2014 الأشخاص لمدة 15 عامًا ووجدت أن أولئك الذين حصلوا على 25% أو أكثر من سعراتهم الحرارية اليومية من السكر المضاف كانوا أكثر عرضة للوفاة بأمراض القلب بأكثر من الضعف مقارنة بأولئك الذين استهلكوا أقل من 10%.

بشكل عام، ازداد خطر الوفاة بأمراض القلب مع ارتفاع نسبة السكر في النظام الغذائي وظل هذا الاتجاه ثابتًا بغض النظر عن العمر أو الجنس أو النشاط البدني أو مؤشر كتلة الجسم.

لكن الدكتور يارانوف وهذه الدراسات تركز على "السكر المضاف" - وليس السكريات الموجودة بشكل طبيعي في الفاكهة والخضروات ومنتجات الألبان.

تشمل المصادر الرئيسة للسكر المضاف المشروبات الغازية والكيك والمعجنات والآيس كريم والحلويات والحبوب والبسكويت.