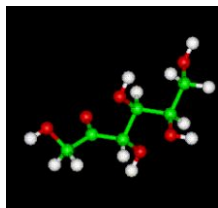


7 December 2005

By: Tudor Raiciu, World and Health News Editor



[Fructoza, unul dintre compusii ce duc la cresterea numarului de persoane obeze](#)

In ultimii 30 de ani, consumul de fructoza a crescut cu peste 30 de procente

Cercetatorii de la Universitatea din Florida au identificat o noua cauza care contribuie la cresterea numarului de persoane obeze, si anume fructoza din fructe, miere, zahar si alti indulcitori din alimentele procesate. Fructoza pacaleste organismul, astfel incat persoanele au impresia ca le este mai foame decat ar trebui sa le fie. Cercetatorii au descoperit rolul acesteia in reactia biochimica ce duce la cresterea in greutate si declanseaza alte caracteristici ale sindromului metabolic, unul dintre cele mai importante simptome ale diabetului de tip 2. Este evident ca inactivitatea fizica si alimentatia bogata in mancaruri grase sunt factori importanti in aceasta problema, dar, dupa cum afirma Richard J. Johnson, unul dintre autorii studiului, americanii au parte de mai multa fructoza ca niciodata. Potrivit cercetatorului, acest compus chimic se afla in bauturile racoritoare, jeleu, paste, ketchup si zahar de masa, dar si in siropul de porumb, un inlocuitor al zaharului introdus la inceputul anilor '70. In ultimii 30 de ani, consumul de fructoza a crescut cu peste 30 de procente, iar numarul de persoane ce sufera de sindromul metabolic aproape ca s-a dublat, ajungand la 55 de milioane in Statele Unite. Aceasta afectiune se caracterizeaza prin rezistenta la insulina, obezitate si nivele ridicate de trigliceride din sange. "Daca animalele consuma fructoza, acestea devin rapid obeze, cu toate trasaturile sindromului metabolic", a spus Richard J. Johnson. [RESURSE](#) [2 milioane de copii americani au un fond pre-diabetic](#) [Cancerul poate fi prevenit printr-un stil de viata echilibrat](#)