

<https://www.ameSSI.org/les-boissons-sucrees-tueraient-184-000-personnes-par-an>



Les boissons sucrées tueraient 184.000 personnes par an

- SANTE-MEDECINES-BIEN-ETRE
- SANTE PUBLIQUE



Date de mise en ligne : mardi 5 janvier 2016

Copyright © AMESSI.Org® Alternatives Médecines Évolutives Santé et
Sciences Innovantes ® - Tous droits réservés

Le sucre présent dans les sodas favorise diabète, obésité, cancers et maladies cardiovasculaires. Conséquence : les boissons sucrées seraient à l'origine de 184.000 décès dans le monde chaque année, selon une étude publiée aux États-Unis.

Sommaire

- [Les chiffres](#)
- [Evaluation sur la santé](#)
- [Le saccharose « ne présente aucun bénéfice sur le plan nutritionnel »](#),
- [L'équilibre nutritionnel vient en augmentant les apports en fruits et légumes »](#), sources d'eau et de vitamines.



Les chiffres

Si l'on connaissait déjà les méfaits du saccharose « le sucre blanc » sur l'organisme, aucun chiffre n'évaluait précisément l'ampleur de ce fléau. « À travers le monde, la consommation de boissons sucrées serait à l'origine de 184.000 décès chaque année dans la population adulte », estiment des chercheurs américains dans le journal Circulation.

Evaluation sur la santé

Pour évaluer cette incidence, l'équipe du professeur Dariush Mozaffarian, de l'université de Boston, s'est appuyée sur 62 travaux réalisés entre 1980 et 2010, à travers 51 pays. Au total, 611.971 dossiers de patients ont été analysés.

Résultat, les boissons sucrées (notamment sodas, thés glacés et boissons énergisantes) sont à l'origine de 133.000 décès liés au diabète, 45.000 par maladie cardiovasculaire et 6.450 par cancer.

La plupart de ces décès (76 %) sont répertoriés dans les pays à revenu faible et moyen. Les populations du Mexique (405 décès par million d'habitants) et des États-Unis (125) sont les plus touchées par l'impact des boissons sucrées.

Le saccharose « ne présente aucun bénéfice sur le plan nutritionnel »,

déclare Dariush Mozaffarian. « La réduction, voire l'élimination, du sucre dans nos apports peut aujourd'hui sauver des milliers de vies.

L'équilibre nutritionnel vient en augmentant les apports en fruits et légumes », sources d'eau et de vitamines,

mais aussi de fructose et de glucose, deux sucres dont l'organisme a besoin.

source : Destination Santé