
老年人喝含糖饮料会导致痴呆吗？新研究挑战普遍认知

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/34053.html>

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

老年人喝含糖饮料会导致痴呆吗？新研究挑战普遍认知

。就预防痴呆而言，晚年时期养成或保留的喝甜饮料习惯本身并不会直接增加风险。

很多人相信，人到晚年就该对甜食敬而远之，尤其是含糖饮料。糖分是肥胖和糖尿病的元凶，而这两者又是众所周知的痴呆症风险因素。在许多人的认知里，晚年喝上一杯可乐，仿佛就是向认知衰退的悬崖又迈进了一步。

日前，一项发表在《美国医学会杂志·精神病学》（JAMA Psychiatry）上的大规模研究对这一看法提出了挑战。来自中国浙江大学医学院和美国多所顶尖研究机构的科学家们发现，对于65岁以上的老年人而言，无论是饮用含糖饮料还是人工甜味剂饮料，其晚年的饮用习惯与全因痴呆症的患病风险之间，并未显示出明确的关联。

痴呆症以其不可逆的神经退行性病变和认知能力下降为特征，正给全球的个人与医疗系统带来沉重负担。此前，一些动物实验表明，高糖摄入与阿尔茨海默病病理学中的标志性分子变化，如 β -淀粉样蛋白聚集等有关。但在人类研究中，证据却一直摇摆不定：一些队列研究将大量饮用含糖饮料与更高的痴呆症发病率联系起来，而另一些则报告称未发现关联。

为了澄清这一联系，该研究采取了元分析（meta-analysis）的思路，通过汇集多个大型研究的数据，将不同背景的参与者和长期的随访结果置于同一个框架下进行比较，以期获得更稳定、更具说服力的结论。研究人员汇集了来自美国六个长期进行的健康研究项目的数据，研究的参与者总数高达10974名，平均年龄为73.2岁，其中六成成为女性。

在总计超过11.6万“人年”（person-years）的漫长随访期内（即平均每人随访10.7年），共有2445名参与者被诊断出患有全因痴呆症。研究人员使用经过验证的食物频率问卷来量化参与者的饮料摄入情况，并将基线调查两年内就诊断出痴呆症的病例排除，以避免反向因果关系（即认知衰退影响饮食选择）的干扰。

研究发现，在老年时期饮用含糖饮料（SSB）和人工甜味剂饮料（ASB）与晚年的痴呆症风险并不相关。研究人员使用Cox比例风险回归模型评估风险后指出，每周多喝一份含糖饮料，其痴呆风险比（HR）为0.99，而多喝一份人工甜味剂饮料，风险比则为1.00，这个数字意味着风险几乎没有差别。

即使将饮用频率最高的人群（每天至少一份）与最低的人群（每月少于一份）进行比较，含糖饮料的风险比为0.90，人工甜味剂饮料的风险比为1.00，两者均未显示出统计学上的显著差异。为了确保研究结果的可靠性，研究团队还引入了一个“阳性对照”。他们分析了地中海饮食模式得分与痴呆风险的关系，结果发现，该饮食模式确实显示出显著的保护作用，每增加5分，风险比便降低至0.92。

这项结果是否意味着老年人可以毫无顾忌地畅饮甜饮料？研究作者们给出了审慎的解读。他们认为，这一发现或许能让一些人感到安慰，即单就预防痴呆而言，晚年时期养成或保留的喝甜饮料习惯本身并不会直接增加风险。然而，此次研究的结论仅限于“晚年时期”（late-life）的饮料消费。作者们指出，生命早期和中年的饮料消费习惯对未来痴呆风险的影响，仍是一个需要深入调查的未知领域。一个可能的情况是，如果含糖饮料确实对大脑有长期损害，这种损害或许在生命的中青年时期就已经造成，到了晚年再改变习惯可能为时已晚。

此外，研究者们也表示该结论不意味着现有的膳食指南需要修改，对于老年人来说“控糖”仍有好处。大量证据已经表明，限制添加糖的摄入对于保护心血管健康和预防代谢性疾病至关重要。

参考文献：

<https://jamanetwork.com/journals/jamapsychiatry/article-abstract/2835503>

作者：季敬杰 来源：澎湃新闻

更多 科学进展 请访问 <https://www.iikx.com/news/progress/>

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，[爱科学iikx.com](https://www.iikx.com)转发