

Le sucre dans les jus et les boissons gazeuses tue plus vite qu'on le croit

Zitouni IMOUNACHEN - 2015-07-14 18:19:42 - Vu sur pharmacie.ma

Une étude de l'Université de Boston révèle que les boissons gazeuses et les jus sucrés peuvent causer d'importants problèmes de santé et causer éventuellement la mort, et encore plus vite qu'on le croyait auparavant.

L'étude a comparé les boissons gazeuses, les boissons énergisantes, les boissons sportives et même le café ou le thé, où on ajoute du sucre.

Lesley James, analyste sur la santé à la Fondation des maladies du coeur et de l'AVC, affirme que la plupart des gens ne sont pas conscients de la quantité de sucre qu'ils ingèrent lorsqu'ils boivent une de ces boissons.

« C'est la tactique de l'industrie alimentaire de nous faire croire que tout ce que nous consommons est bon pour notre santé. »

Elle cite en exemple les boissons énergisantes et les boissons sportives qui sont destinées aux athlètes.

« La vérité est que seulement 2 % de ceux et celles qui en consomment dépensent assez d'énergie pour justifier de boire ça. »

La Fondation des maladies du coeur et de l'AVC encourage la création d'une politique pour restreindre la publicité et le marketing sur les aliments et boissons, surtout à l'égard des enfants. Elle souhaite également que l'on ajoute une mise en garde sur les boissons contenant du sucre.