Trupi

Ëmbëlsuesit pa sheqer: pse OBSH-ja këshilloi të mos përdoren për humbje peshe

Udhëzimi i OBSH-së i majit 2023, çfarë treguan provat klinike dhe studimet vëzhguese, vlerësimi i aspartamit nga IARC dhe JECFA, dhe si ta ulni ëmbëlsinë pa zëvendësues

3 nëntor 2026 / 2 min lexim



Ilustrim origjinal i redaksisë lexoshpejt. Nuk është fotografi ose objekt historik.

Ëmbëlsuesit pa sheqer, si aspartami, sukraloza, sakarina, aceslufami K dhe stevia, japin shije të ëmbël me pak ose aspak kalori. Ata gjenden në pije «dietë» ose «zero», çamçakëzë, kosa, ëmbëlsira dhe tableta për kafe. Logjika dukej e thjeshtë: më pak sheqer, më pak kalori, më pak peshë.

Udhëzimi i vitit 2023

Në maj të vitit 2023, Organizata Botërore e Shëndetësisë publikoi një udhëzim që këshillonte **të mos përdoren ëmbëlsuesit pa sheqer si mjet për kontrollin e peshës** ose për uljen e rrezikut të sëmundjeve jo-ngjitëse. Udhëzimi u bazua në një rishikim sistematik të provave.

- Në prova klinike të shkurtra, zëvendësimi i sheqerit me ëmbëlsues çoi në një ulje të vogël të peshës.
- Por nuk kishte prova për përfitim afatgjatë në uljen e yndyrës trupore te të rriturit dhe fëmijët.
- Në studimet vëzhguese afatgjata, përdorimi i lartë i ëmbëlsuesve lidhej me rrezik pak më të lartë të diabetit të tipit 2, të sëmundjeve kardiovaskulare dhe të vdekshmërisë. Këto lidhje mund të shpjegohen pjesërisht nga fakti që njerëzit me rrezik më të lartë i përdorin më shumë.

OBSH-ja e quajti rekomandimin «të kushtëzuar», sepse provat ishin me cilësi të ulët, dhe theksoi se nuk vlen për njerëzit që kanë tashmë diabet.

Aspartami

Në korrik 2023, Agjencia Ndërkombëtare për Kërkimin e Kancerit e vendosi aspartamin në grupin 2B, «ndoshta kancerogjen», bazuar në prova të kufizuara. Po atë ditë, komiteti i ekspertëve JECFA i OBSH-së dhe i FAO-s konfirmoi se doza e pranueshme mbetet 40 miligramë për kilogram peshë trupore në ditë. Kjo do të thotë se një i rritur me 70 kilogramë duhet të pinte shumë kanaçe pije «dietë» në ditë për ta tejkaluar. Të dy vlerësimet thanë se duhen më shumë studime.

> *Problemi nuk është vetëm sheqeri. Është mësimi i shijes sonë me ëmbëlsinë e vazhdueshme.*

Çfarë mund të bëni

1. **Uleni gradualisht ëmbëlsinë** në përgjithësi, jo vetëm sheqerin. Shija përshtatet brenda disa javësh.
2. **Ujë, çaj pa sheqer dhe kafe pa sheqer** mbeten pijet më të mira të përditshme.
3. **Nëse pini pije të ëmbla me sheqer,** kalimi te versioni «zero» mund të jetë hap i ndërmjetëm, por jo destinacioni.
4. **Frutat e plota** japin ëmbëlsi bashkë me fibra dhe vitamina.

Burimet

World Health Organization (2023). *Use of non-sugar sweeteners: WHO guideline*. who.int

Rios-Leyvraz, M. & Montez, J. (2022). *Health effects of the use of non-sugar sweeteners: A systematic review and meta-analysis*. World Health Organization. who.int

World Health Organization (2023). Aspartame hazard and risk assessment results released. who.int

Lexoje në internet: https://www.lexoshpejt.com/artikull/embelsuesit-pa-sheqer