

ダイエット飲料の摂取と脳卒中・認知症リスクが関連

砂糖および人工甘味料の摂取が心臓血管リスク上昇と関係するとされ、それにより脳血管疾患や認知症のリスクも増す。本研究では砂糖または人工甘味料の摂取が脳卒中や認知症の発症と関連するかについて検討した。

脳卒中の発症については46歳以上の2,888例（平均62歳、男性45%）を、認知症の発症については61歳以上の1,484例（平均69歳、男性46%）を調査した。飲料摂取量は食事摂取頻度調査票をもとに数値化した。その結果、年齢や性別、教育、摂取カロリー、食事の質、運動、喫煙で調整後、人工甘味料入り清涼飲料の最近の摂取量や累積摂取量が多いほど、虚血性脳卒中、アルツハイマー病、認知症全体のリスクが高かった。人工甘味料入り飲料の累積摂取量で見ると、0缶/週と比べて1缶/日以上のはざード比は虚血性脳卒中で2.96、アルツハイマー病で2.89となった。砂糖入り飲料（加糖清涼飲料、フルーツジュースなど）では脳卒中および認知症と関連していなかった。

したがって、人工甘味料入り清涼飲料の摂取と脳卒中および認知症リスクとに関連が認められた。一方、砂糖入り飲料の摂取とは関連がみられなかった。

出典：Stroke. 2017 May; 48 (5): 1139-1146.

: