

***Femeile care mănâncă mulți cartofi înaintea unei sarcini ar putea prezenta un risc crescut de a dezvolta diabet în timp ce sunt însărcinate, susține un studiu publicat recent într-un jurnal medical britanic și citat de AFP.***

Diabetul de sarcină (gestațional) apare la femeile gravide spre sfârșitul celui de-al doilea trimestru de sarcină și trebuie ținut sub monitorizare și tratat, deoarece comportă un risc atât pentru mamă cât și pentru copil.

Cartofii sunt unul dintre cele mai populare produse alimentare din lume, iar utilizarea lor este încurajată în numeroase țări, deși unele studii estimează că aceștia pot avea un efect negativ asupra nivelului de zahăr din sânge, din cauza conținutului lor ridicat de amidon.

Cu toate acestea, impactul consumului de cartofi asupra sarcinii a rămas neclar. Acesta este motivul pentru care un grup de cercetători americani a monitorizat 15.000 de femei care au rămas gravide în perioada 1991-2001, fără ca niciuna dintre aceste femei să fie bolnavă de diabet înainte de a rămâne însărcinată.

Rezultatele studiului au indicat că dintre cele 21.000 sarcini înregistrate, 854 au fost însoțite de diabet gestațional.

După luarea în considerare a altor factori de risc pentru această boală, cum ar fi vârsta, activitatea fizică și obezitatea, echipa de cercetători condusă de Zhang Cuilin a constatat că femeile care consumă mulți cartofi (peste 5 porții pe săptămână) prezintă un risc cu 50% mai mare de a dezvolta diabet în timpul sarcinii decât cele care consumă mai puțin de o porție de cartofi pe săptămână.

Mai mult, înlocuirea a două porții de cartofi cu legume sau cereale într-o săptămână a redus riscul de diabet gestațional cu 9-12%.

Pentru a explica acest fenomen, autorii studiului au avansat ipoteza că indexul glicemic ridicat al cartofilor cauzează o creștere rapidă a nivelului de zahăr din sânge. AGERPRES