

Φάτε ντομάτες και προστατέψτε την καρδιά σας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η αντιοξειδωτική λυκοπένη

Λονδίνο: Η λυκοπένη, η αντιοξειδωτική ουσία που εμπεριέχεται εν αφθονία στη ντομάτα, δρα προστατευτικά για το καρδιαγγειακό σύστημα του ανθρώπου, μειώνοντας την πιθανότητα καρδιολογικών προβλημάτων, υποστηρίζουν βρετανοί ερευνητές.

Εξάλλου προηγούμενες μελέτες έχουν αναδείξει και μια πιθανή αντικαρκινική δράση της λυκοπένης. Συγκεκριμένα, ερευνητές του Πανεπιστημίου Case Western Reserve του Οχάιο, παρουσίασαν στοιχεία στο ετήσιο συνέδριο της Αμερικανικής Εταιρείας Κλινικής Ογκολογίας στο Σικάγο, που έδειξαν ότι σε δείγμα 92.000 γυναικών, το διάστημα 1995-2013, όσες έτρωγαν περισσότερες ντομάτες ή άλλα φρούτα και λαχανικά που περιείχαν λυκοπένη, είχαν μικρότερο κίνδυνο νεφρικού καρκίνου.

Τώρα λοιπόν, σύμφωνα με στοιχεία που δημοσιεύθηκαν στο επιστημονικό έντυπο PLoS One, ομάδα ειδικών του Πανεπιστημίου του Κέιμπριτζ, με επικεφαλής τον Δρ Τζόζεφ Τσέριγιαν, πραγματοποίησε δίμηνη τυχαιοποιημένη διπλή-τυφλή κλινική δοκιμή (δηλαδή γιατροί και ασθενείς δεν γνώριζαν ποιος έκανε θεραπεία και ποιος όχι) σε δείγμα 72 ενηλίκων, εκ των οποίων οι μισοί πήραν δισκία που περιείχαν 7 mg λυκοπένης και οι άλλοι μισοί ανενεργά χάπια. Εκ των συμμετεχόντων, οι μισοί ήταν υγιείς και οι υπόλοιποι είχαν διαγνωστεί με καρδιολογικά προβλήματα.

Κατά την έναρξη της μελέτης, οι επιστήμονες είχαν μετρήσει την ταχύτητα της κυκλοφορίας του αίματος στα άνω άκρα των εθελοντών, προγνωστικός δείκτης καρδιαγγειακού κινδύνου. Η στένωση των αιμοφόρων αγγείων και άρα η δυσχέρεια στην ροή του αίματος, αυξάνουν την πιθανότητα εμφράγματος ή εγκεφαλικού επεισοδίου.

Η ανάλυση των δεδομένων αποκάλυψε ότι, τα δισκία που περιείχαν λυκοπένη, βελτίωσαν κατά 53% την κατάσταση του ενδοθηλίου (της «επένδυσης» των αιμοφόρων αγγείων) και την κυκλοφορία του αίματος στους καρδιοπαθείς, όχι όμως στους υγιείς, ενώ κάτι ανάλογο δεν παρατηρήθηκε με το ανενεργό χάπι. Επίσης, το δισκίο λυκοπένης δεν είχε κάποια αξιοσημείωτη επίδραση στην αρτηριακή πίεση, την ακαμψία των αρτηριών και στα επίπεδα των λιπιδίων του αίματος.

Η λυκοπένη, φυσικό αντιοξειδωτικό και βασικό συστατικό στοιχείο της ντομάτας, είναι δέκα φορές πιο ισχυρό από τη βιταμίνη E, και θεωρείται ότι προστατεύει τα κύτταρα από τις οξειδωτικές βλάβες. Η ποσότητα της λυκοπένης ποικίλει ανάλογα με την ντομάτα και τον τρόπο που αυτή καταναλώνεται (ωμή, μαγειρεμένη, επεξεργασμένη σε έτοιμη σάλτσα κ.α.). Πάντως, ο συνδυασμός λυκοπένης με ελαιόλαδο, φαίνεται να ενισχύσει την δράση της. λυκοπένη περιέχουν επίσης τα βερίκοκα, το καρπούζι, η παπάγια, το γκρέιπφρουτ, τα καρότα, τα σπαράγγια και άλλα φρούτα και λαχανικά.

Ο Δρ Τσέριγιαν σχολιάζοντας τα αποτελέσματα της μελέτης σπεύδει πάντως να εξηγήσει ότι, ακόμα κι αν στο μέλλον κυκλοφορήσουν συμπληρώματα διατροφής με λυκοπένη, είναι αμφίβολο εάν θα μπορέσουν να υποκαταστήσουν άλλες θεραπείες για το καρδιαγγειακό σύστημα. Ωστόσο, θα παρέχουν επιπλέον προστασία, συνδυαστικά με φάρμακα και κατάλληλη διατροφή.

Πάντως, η ερευνητική ομάδα του Πανεπιστημίου του Κέιμπριτζ δημιούργησε ήδη την εταιρεία Cambridge Theranostics, με στόχο την ανάπτυξη και εμπορική εκμετάλλευση σκευασμάτων που θα περιέχουν λυκοπένη.

Πηγές: news.in.gr - philenews.com