

Βακτήρια του εντέρου «μετατρέπουν σε δηλητήριο» το κόκκινο κρέας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Πειράματα σε ποντίκια έδειξαν ότι τα βακτήρια του εντέρου

Ακόμα μια προειδοποίηση για το κόκκινο κρέας

Κλίβελαντ, Οχάιο

Η κατανάλωση κόκκινου κρέατος πυροδοτεί χημικές αντιδράσεις που μπορούν να οδηγήσουν σε αθηρωσκλήρωση, διαπιστώνουν ερευνητές του ΗΠΑ. Πειράματα σε ποντίκια δείχνουν ότι τα βακτήρια του εντέρου μετατρέπουν ένα συστατικό του κόκκινου κρέατος σε δύο ουσίες που βλάπτουν τα αγγεία.

Ερευνητές της διάσημης Κλινικής του Κλίβελαντ στο Οχάιο αναφέρουν ότι η L-καρνιτίνη, συστατικό του κόκκινου κρέατος, μεταβολίζεται από τη μικροχλωρίδα του εντέρου και δίνει την ουσία γΒΒ (γάμμα-βουτυροβεταΐνη). Η ουσία αυτή ευνοεί το σχηματισμό πλάκας, δηλαδή την επικάλυψη χοληστερίνης και άλλων λιπαρών ουσιών στα αγγεία.

Η μελέτη πραγματοποιήθηκε ωστόσο σε ποντίκια, και μένει να αποδειχθεί αν το ίδιο συμβαίνει και στον άνθρωπο.

Οι ερευνητές επισημαίνουν ωστόσο ότι το γΒΒ είναι συστατικό σε διατροφικά συμπληρώματα αδυνατίσματος και αύξησης της μυϊκής μάζας, τα οποία ο κόσμος ίσως θα έπρεπε να αποφεύγει.

Τα ευρήματα δημοσιεύονται στην έγκριτη επιθεώρηση «Cell Metabolism».

Η ίδια ερευνητική ομάδα παρουσιάζει όμως και μια δεύτερη σχετική μελέτη στο «Journal of the American College of Cardiology».

Αφορά την ουσία ΤΜΑΟ (τριμεθυλαμίνη-N-οξειδίο) η οποία έχει επίσης βρεθεί να παράγεται ως αποτέλεσμα της διάσπασης της L-καρνιτίνης από τα μικρόβια του εντέρου. Παράγεται όμως και από το μεταβολισμό της λεκιθίνης, ουσίας που υπάρχει στον κρόκο του αυγού.

Τα νέα ευρήματα

Η νέα μελέτη, η οποία πραγματοποιήθηκε σε δείγμα 700 ασθενών με καρδιακή ανεπάρκεια, δείχνει ότι τα επίπεδα της ΤΜΑΟ στο αίμα αποτελούν καλό προγνωστικό δείκτη για μελλοντικά εμφράγματα, εγκεφαλικά επεισόδια και θανάτους, ανεξάρτητα από άλλους παράγοντες κινδύνου.

Σε αντίθεση με το γΒΒ, το οποίο παράγεται απευθείας από τα βακτήρια, η ΤΜΑΟ παράγεται στο συκώτι από ουσίες που προέρχονται από το βακτηριακό μεταβολισμό της καρνιτίνης.

Η παραγωγή γΒΒ από μια οποιαδήποτε ποσότητα καρνιτίνης οφείλεται σε διαφορετική κατηγορία μικροβίων και είναι 1.000 φορές υψηλότερη από την παραγωγή ΤΜΑΟ, επισημαίνουν οι ερευνητές στην πρώτη μελέτη.

Τα ευρήματα, λένε οι ερευνητές, θα μπορούσαν να οδηγήσουν σε θεραπείες κατά των αγγειακών νοσημάτων οι οποίες θα στοχεύουν στο μικροβίωμα του εντέρου.

«Οι μελέτες αυτές υποδεικνύουν ότι η μέτρηση του ΤΜΑΟ ενδέχεται όχι μόνο να βοηθά στην αναγνώριση των ασθενών που αντιμετωπίζουν το μεγαλύτερο κίνδυνο [...] αλλά και στο σχεδιασμό διαιτητικών παρεμβάσεων» λέει ο δρ Στάνλεϊ Χέιζεν, επικεφαλής και των δύο ερευνών.

Τα ευρήματά του έρχονται να προστεθούν σε προηγούμενες μελέτες για τις επιπτώσεις του κόκκινου κρέατος. Τον περασμένο Μάρτιο, ερευνητική ομάδα στην

οποία συμμετείχε και ο Δημήτρης Τριχόπουλος προειδοποιούσε ότι η υψηλή κατανάλωση αλλαντικών σχετίζεται με μέτρια αύξηση στον κίνδυνο πρόωρου θανάτου από καρδιαγγειακά νοσήματα ή καρκίνο.

Επιμέλεια: Βαγγέλης Πρατικάκης

Πηγή: tovima.gr