

«Φρένο» σε παχυσαρκία και διαβήτη από τον ήλιο!!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Πιθανότατα η με μέτρο έκθεση στις ακτίνες του ηλίου μπορεί να σώσει από την παχυσαρκία και τον διαβήτη, σύμφωνα με νέα μελέτη

Πειράματα σε ποντίκια έδειξαν ότι το μονοξείδιο του αζώτου που εκλύει το δέρμα μετά την έκθεση στην ηλιακή ακτινοβολία μπορεί να επιβραδύνει την εξέλιξη των νόσων

«Φρένο» σε παχυσαρκία και διαβήτη από τον ήλιο!!

Η με μέτρο έκθεση στον ήλιο μπορεί να επιβραδύνει την ανάπτυξη παχυσαρκίας και διαβήτη. Αυτό τουλάχιστον έδειξαν πειράματα ειδικών από την Αυστραλία και την Αγγλία σε ποντίκια.

Συγκεκριμένα, ειδικοί του Ινστιτούτου Telethon Kids στο Περθ της Δυτικής Αυστραλίας σε συνεργασία με συναδέλφους τους από τα Πανεπιστήμια του Εδιμβούργου και του Σαουθάμπτον είδαν ότι όταν εξέθεσαν ποντίκια που είχαν καταναλώσει μεγάλες ποσότητες τροφής σε υπεριώδη ακτινοβολία, εκείνα εμφάνισαν επιβράδυνση στην πρόσληψη βάρους. Τα πειραματόζωα παρουσίασαν λιγότερα προειδοποιητικά σημάδια του διαβήτη, όπως τα μη φυσιολογικά επίπεδα γλυκόζης και η αντοχή στην ινσουλίνη.

«Κλειδί» το μονοξείδιο του αζώτου

Η ευεργετική επίδραση της... υπεριώδους θεραπείας φάνηκε να συνδέεται με το

μονοξειδίο του αζώτου, το οποίο εκλύεται από το δέρμα μετά την έκθεση στην ηλιακή ακτινοβολία. Μάλιστα η ερευνητική ομάδα ανακάλυψε ότι η εφαρμογή μιας αλοιφής που περιείχε μονοξειδίο του αζώτου στο δέρμα των «παραφουσκωμένων» ποντικιών είχε την ίδια επίδραση στη μείωση της πρόσληψης βάρους με την έκθεση στην υπεριώδη ακτινοβολία.

Είναι αξιοσημείωτο ότι η βιταμίνη D, η οποία παράγεται από τον οργανισμό μετά την έκθεση στην ηλιακή ακτινοβολία και έχει αποδειχθεί πως διαθέτει πολλές θετικές για την υγεία ιδιότητες, δεν φάνηκε να παίζει κανέναν ρόλο ενάντια στον διαβήτη και στην πρόσληψη βάρους.

Απαιτείται επιβεβαίωση στον άνθρωπο

Οι ερευνητές σημειώνουν στην επιθεώρηση «Diabetes» πως τα νέα ευρήματα έρχονται να προστεθούν σε προηγούμενα που δείχνουν πως η με μέτρο έκθεση στις ακτίνες του ήλιου μπορεί να έχει μεγάλα οφέλη για την υγεία – προηγούμενες μελέτες έχουν μάλιστα δείξει ότι το μονοξειδίο του αζώτου είναι ικανό να μειώσει την αρτηριακή πίεση μετά την έκθεση σε λάμπες υπεριώδους ακτινοβολίας. Συμπληρώνουν πάντως ότι απαιτούνται περαιτέρω μελέτες προκειμένου να επιβεβαιωθεί αν υπάρχει αντίστοιχη επίδραση της ηλιακής ακτινοβολίας και στους ανθρώπους. Και αυτό διότι τα ποντίκια είναι νυχτόβια ζώα των οποίων το σώμα είναι καλυμμένο από τρίχωμα και δεν εκτίθενται συχνά στο φως του ήλιου. Κανένας λοιπόν δεν ξέρει αν η επίδραση θα είναι η ίδια στον άνθρωπο που δεν διαθέτει τέτοια... ποντικίσια χαρακτηριστικά.

Όπως ανέφερε πάντως η δρ Σέλι Γκόρμαν, κύρια συγγραφέας της μελέτης από το Ινστιτούτο Telethon Kids, «τα ευρήματά μας είναι σημαντικά καθώς μαρτυρούν πως η περιστασιακή έκθεση του δέρματος στο φως του ήλιου σε συνδυασμό με φυσική άσκηση και υγιεινή διατροφή μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη της εμφάνισης παχυσαρκίας στα παιδιά».

Ευεργετική επίδραση στον μεταβολισμό

Από την πλευρά του ο δρ Μάρτιν Φίλις, καθηγητής Πειραματικής Ιατρικής στο Πανεπιστήμιο του Σαουθάμπτον, που συμμετείχε στη μελέτη προσέθεσε ότι «οι παρατηρήσεις μας μαρτυρούν πως οι ποσότητες μονοξειδίου του άνθρακα που εκλύονται από το δέρμα μπορούν να έχουν ευεργετική δράση όχι μόνο για την καρδιά και τα αιμοφόρα αγγεία αλλά και για τον μεταβολισμό μας».

Ο δρ Ρίτσαρντ Γουέλερ, λέκτορας Δερματολογίας στο Πανεπιστήμιο του Εδιμβούργου, υπογράμμισε: «Γνωρίζουμε από επιδημιολογικές μελέτες ότι τα άτομα που... κυνηγούν τον ήλιο ζουν περισσότερο από όσα περνούν τη ζωή τους

στη... σκιά. Μελέτες όπως αυτή μάς βοηθούν να κατανοήσουμε πώς ο ήλιος μπορεί να κάνει καλό στην υγεία μας. Πρέπει να θυμόμαστε ότι ο καρκίνος του δέρματος δεν είναι η μόνη νόσος που μπορεί να μας σκοτώσει και λαμβάνοντας αυτό υπόψη ίσως θα ήταν καλό να δίνουμε ισορροπημένες συμβουλές σχετικά με την έκθεση του πληθυσμού στην ηλιακή ακτινοβολία».

Θεοδώρα Τσώλη

Πηγή: tovima.gr