11 Δεκεμβρίου 2014

Συστατικό του καφέ εναντίον παχυσαρκίας

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Ενα βασικό συστατικό του καφέ φαίνεται ότι μπορεί να προλάβει σημαντικά «δεινά» που συνδέονται με την παχυσαρκία

Το χλωρογενικό οξύ προλαμβάνει την αύξηση βάρους, την ανθεκτικότητα στην ινσουλίνη και τη συσσώρευση λίπους – τουλάχιστον στα ποντίκια

Συστατικό του καφέ εναντίον παχυσαρκίας

Μια νέα μελέτη εντόπισε ένα χημικό του καφέ το οποίο φαίνεται ότι μπορεί να εξισορροπήσει ορισμένες από τις αρνητικές επιδράσεις των περιττών κιλών. Το χλωρογενικό οξύ (CGA), περί ου ο λόγος, φάνηκε να μειώνει σημαντικά την ανθεκτικότητα στην ινσουλίνη και τη συσσώρευση λίπους στο ήπαρ ποντικών που ακολουθούσαν διατροφή πλούσια σε λιπαρά.
Ερευνητές του Πανεπιστημίου της Τζόρτζια διεξήγαγαν πειράματα σε ποντίκια τα οποία ακολούθησαν διατροφή με πολλά λιπαρά επί 15 εβδομάδες. Κατά τη διάρκεια της μελέτης οι ειδικοί ενέχεαν στα πειραματόζωα ένα διάλυμα CGA δύο φορές την εβδομάδα.

Προστασία από τα «δεινά» της παχυσαρκίας

Οι επιστήμονες ανακάλυψαν ότι το διάλυμα ήταν αποτελεσματικό στην πρόληψη της πρόσληψης βάρους ενώ παράλληλα βοήθησε στο να διατηρηθεί σε φυσιολογικά επίπεδα το σάκχαρο του αίματος των ζώων και να προστατευθεί το ήπαρ τους – τόσο η αύξηση του σακχάρου όσο και η λιπώδης διήθηση του ήπατος αποτελούν κοινές παρενέργειες της παχυσαρκίας και μπορούν να οδηγήσουν σε διαβήτη και σε ηπατική ανεπάρκεια.

Ο κύριος συγγραφέας της νέας μελέτης, η οποία δημοσιεύθηκε στην επιθεώρηση «Pharmaceutical Research», δρ Γιόνγτζε Μα από το Κολέγιο Φαρμακευτικής του Πανεπιστημίου της Τζόρτζια ανέφερε: «Προηγούμενες μελέτες έχουν δείξει πως η κατανάλωση καφέ μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο χρόνιων νόσων όπως ο διαβήτης τύπου 2 και τα καρδιαγγειακά νοσήματα. Η μελέτη μας πηγαίνει την έρευνα ένα βήμα πιο πέρα διερευνώντας τα οφέλη που συνδέονται με ένα συγκεκριμένο συστατικό του καφέ, το οποίο μάλιστα περιέχεται σε αφθονία στο αγαπημένο πολλών ρόφημα αλλά και σε φρούτα και λαχανικά όπως τα μήλα, τα αχλάδια, οι τομάτες και τα βατόμουρα».

Ισχυρό αντιοξειδωτικό εναντίον φλεγμονών

Ο δρ Μα, ο οποίος εργάζεται στο εργαστήριο του καθηγητή Ντέξι Λιου στο Τμήμα Φαρμακευτικών και Βιοϊατρικών Επιστημών του Πανεπιστημίου της Τζόρτζια, τόνισε ότι «το CGA αποτελεί ισχυρό αντιοξειδωτικό που μειώνει τις φλεγμονές. Πολλά ερευνητικά στοιχεία μαρτυρούν ότι νόσοι που συνδέονται με την παχυσαρκία προκαλούνται από χρόνια φλεγμονή. Ετσι αν καταφέρουμε να ελέγξουμε αυτή τη φλεγμονή πιθανότατα θα είμαστε σε θέση να εξαλείψουμε κάποιες από τις επιπτώσεις του υπερβολικού βάρους».

Οι ερευνητές τονίζουν ωστόσο ότι το CGA από μόνο του δεν μπορεί να αποτελέσει «πανάκεια» ενάντια στην παχυσαρκία. Η υιοθέτηση υγιεινής διατροφής σε

συνδυασμό με την τακτική άσκηση συνεχίζουν να αποτελούν τις καλύτερες τακτικές ώστε να μειωθούν οι κίνδυνοι για την υγεία που σχετίζονται με την παχυσαρκία.
Τα ποντίκια της μελέτης έλαβαν πολύ υψηλή δόση CGA προκειμένου να έχουν οφέλη από τη λήψη της ουσίας – πολύ υψηλότερα σε σύγκριση με την ποσότητα CGA που θα απορροφούσε ο ανθρώπινος οργανισμός μέσω της τακτικής κατανάλωσης καφέ ή της κατανάλωσης πολλών φρούτων και λαχανικών.

Βάση θεραπείας ενάντια στα περιττά κιλά

Σε κάθε περίπτωση, οι επιστήμονες πίσω από τη νέα μελέτη πιστεύουν ότι το CGA μπορεί να αποτελέσει τη βάση μιας θεραπείας για τα άτομα που έχουν ανάγκη έξωθεν βοήθειας προκειμένου να νικήσουν στη μάχη με τα περιττά κιλά τους. Αναφέρουν ότι απαιτούνται περαιτέρω έρευνες ώστε να αναπτυχθεί μια βελτιωμένη εκδοχή CGA η οποία θα ενδείκνυται για κατανάλωση από τους ανθρώπους. «Το μήνυμα των ευρημάτων μας δεν είναι ότι πρέπει όλοι να αρχίσουν να πίνουν πολύ καφέ ώστε να προστατευθούν από τον ανθυγιεινό τρόπο ζωής που πιθανώς ακολουθούν» σημείωσε ο δρ Μα. Ο ερευνητής κατέληξε λέγοντας πως «πιστεύουμε όμως ότι θα μπορέσουμε κάποια ημέρα να αναπτύξουμε μια χρήσιμη θεραπεία με βάση το CGA, η οποία θα βοηθήσει εκείνους που κινδυνεύουν από νόσους οι οποίες συνδέονται με την παχυσαρκία, σε συνδυασμό πάντα με μια δική τους θετική στροφή σε ό,τι αφορά τον τρόπο ζωής τους».
Τσώλη Θεοδώρα

Πηγή: tovima.gr