12 Δεκεμβρίου 2014

Μαστίχα Χίου: Μια «υπερτροφή» ελληνικής προέλευσης

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Η μαστίχα είναι μια φυσική αρωματική ρητίνη που εκκρίνεται από το μαστιχόδεντρο, ένα είδος δέντρου που καλλιεργείται αποκλειστικά σε χωριά της νότιας Χίου, τα λεγόμενα «Μαστιχοχώρια».
Η μαστίχα και το μαστιχέλαιο χρησιμοποιούνται σήμερα για την παραγωγή μεγάλης ποικιλίας προϊόντων, που περιλαμβάνουν μεταξύ άλλων γλυκά, παστίλιες, αρτοπαρασκευάσματα, τσίχλες, ροφήματα, λικέρ, προϊόντα στοματικής υγιεινής και καλλυντικά, ενώ κυκλοφορεί στην αγορά και με τη μορφή συμπληρωμάτων διατροφής. Πρόκειται για ένα φυσικό συστατικό στο οποίο έχουν αποδοθεί παραδοσιακά σημαντικές ευεργετικές ιδιότητες, ορισμένες από τις οποίες επιβεβαιώνονται σταδιακά μέσα από σύγχρονες επιστημονικές μελέτες.

Η μαστίχα φαίνεται πως ασκεί αντιβακτηριδιακή και αντιμικροβιακή δράση που εντοπίζεται κυρίως στη στοματική κοιλότητα και το γαστρεντερικό σύστημα. Η

κατανάλωση μαστίχας έχει βρεθεί πως εμποδίζει την ανάπτυξη βακτηρίων που ευθύνονται για την εμφάνιση πλάκας και τερηδόνας. Από την άλλη, φαίνεται πως ασκεί προστατευτική δράση ενάντια σε βακτήρια που προσβάλλουν το γαστρεντερικό σωλήνα, όπως το βακτήριο Helicobacter pylori, που οδηγεί σε εμφάνιση έλκους του στομάχου.

Επιπλέον, έχει φανεί πως η μαστίχα μπορεί να δράσει ως αντιοξειδωτικό, αλλά και να συμβάλλει στην αντιμετώπιση των συμπτωμάτων αυτοάνοσων νοσημάτων όπως η νόσος Crohn, μειώνοντας την παραγωγή κι έκκριση προφλεγμονοδών μορίων και κυτοκινών, ενώ σε ορισμένες μελέτες έχει παρατηρηθεί βελτίωση των συμπτωμάτων σε ασθενείς με λειτουργική δυσπεψία, μετά από κατανάλωση μαστίχας.

Ακόμη, εργαστηριακές μελέτες σε πειραματόζωα δείχνουν πως η μαστίχα ενδεχομένως να ασκεί και καρδιοπροστατευτική δράση, μειώνοντας τα επίπεδα λιπιδίων κι εμποδίζοντας την οξείδωση της LDL χοληστερόλης που αποτελεί ένα από τα πρώτα βήματα της αθηροσκληρωτικής διαδικασίας. Τέλος, πρόσφατα ερευνητικά δεδομένα δείχνουν πως η μαστίχα ενδεχομένως να δρα και ως αντικαρκινικός παράγοντας, προάγοντας την απόπτωση των καρκινικών κυττάρων και αναστέλλοντας την ανάπτυξη καρκινικών όγκων.

Η χρήση της μαστίχας Χίου στην παραδοσιακή ιατρική και φαρμακευτική πράξη έθεσε αναμφίβολα τις βάσεις για τη διερεύνηση των ευεργετικών της ιδιοτήτων από σύγχρονες επιστημονικές μελέτες. Συνολικά, τα διαθέσιμα ερευνητικά δεδομένα φαίνεται πως υποστηρίζουν τις παραδοσιακές πρακτικές, αναδεικνύοντας πως η μαστίχα Χίου είναι πιθανό να αποτελεί ένα ευεργετικό συστατικό «ευρέος φάσματος».

Από τη Χριστίνα Κατσαρού, επιστημονική συνεργάτη neadiatrofis.gr