

Βρήκαν πώς η ρεσβερατρόλη μάς κρατά νέους

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Ερευνητές ανακάλυψαν πώς δρα η ρεσβερατρόλη χαρίζοντάς μας ανθεκτικότητα στη... φθορά του οργανισμού

Η ουσία του κόκκινου κρασιού ενεργοποιεί έναν αρχαίο εξελικτικό μηχανισμό του οργανισμού ενάντια στις γενετικές βλάβες

Λονδίνο

Η ρεσβερατρόλη που περιέχεται σε μεγάλες ποσότητες στο κόκκινο κρασί αποδεικνύεται ότι προστατεύει τον οργανισμό από νόσους που σχετίζονται με τη γήρανση ενεργοποιώντας έναν αρχαίο εξελικτικό μηχανισμό ο οποίος αποτελεί «ασπίδα» για τα κύτταρα ενάντια στις γενετικές βλάβες.

Η ρεσβερατρόλη η οποία εκτός από τα σταφύλια περιέχεται σε ξηρούς καρπούς και σε αρκετά εδώδιμα φυτά έχει ήδη συνδεθεί με επιμήκυνση της ζωής πειραματόζωνων καθώς και με μείωση της εμφάνισης καρδιοπαθειών και άλλων νόσων στον άνθρωπο.

Η διαμάχη

Με δεδομένο ότι το κόκκινο κρασί είναι ιδιαιτέρως πλούσιο σε ρεσβερατρόλη ορισμένοι ερευνητές έχουν υποστηρίξει ότι μπορεί να δώσει εξήγηση στο «γαλλικό παράδοξο» – στο γεγονός δηλαδή ότι ενώ οι Γάλλοι που καταναλώνουν ως γνωστόν μεγάλες ποσότητες κρασιού ακολουθούν διατροφή πλούσια σε λιπαρά έχουν μικρή συχνότητα εμφάνισης στεφανιαίας νόσου.

Ωστόσο δεν συμφωνούν όλοι οι επιστήμονες σχετικά με τα οφέλη της ρεσβερατρόλης. Δεν είναι λίγοι εκείνοι που αναφέρουν ότι δεν έχει αποδειχθεί πως το συστατικό του κόκκινου κρασιού έχει οφέλη για τον άνθρωπο. Τώρα η νέα μελέτη έρχεται να προσθέσει ένα λιθαράκι στη «διαμάχη» αλλά και να ξεκαθαρίσει κάπως το τοπίο.

Η νέα μελέτη

Σύμφωνα με τα ευρήματά της, η ρεσβερατρόλη μιμείται ένα φυσικό μόριο του οργανισμού το οποίο ενεργοποιεί ένα αρχαίο χημικό μονοπάτι που έχει ως «καθήκον» να μειώνει το στρες και τις βλάβες στο DNA των κυττάρων. Όταν δεν ενεργοποιείται αυτό το μονοπάτι το αποτέλεσμα είναι η γήρανση και οι νόσοι.

«Αυτή η απόκριση στο στρες αφορά ένα κομμάτι της βιολογίας το οποίο είχαμε σε μεγάλο βαθμό παραβλέψει. Η ρεσβερατρόλη φαίνεται ότι ενεργοποιεί μάλιστα αυτό το μονοπάτι σε συγκεντρώσεις πολύ χαμηλότερες από εκείνες που έχουν χρησιμοποιηθεί σε προηγούμενες μελέτες» ανέφερε ο καθηγητής Πολ Σίμελ από το Ερευνητικό Ινστιτούτο Scripps στη Λα Χόγια της Καλιφόρνιας που ήταν επικεφαλής της μελέτης η οποία δημοσιεύθηκε στην επιθεώρηση «Nature».

Μίμηση της τυροσίνης

Συγκεκριμένα οι ερευνητές ανακάλυψαν ότι η ρεσβερατρόλη μιμείται ένα φυσικό αμινοξύ που ονομάζεται τυροσίνη. Η τυροσίνη υπό φυσιολογικές συνθήκες προσδένεται σε κάποιο ένζυμο μιας οικογένειας η οποία εκτιμάται ότι εμφανίστηκε πριν από πολλές εκατοντάδες εκατομμύρια έτη όταν η ζωή υπήρχε μόνο σε μορφή απλών μικροβίων.

Ένα από αυτά τα ένζυμα, γνωστό ως TyrRS ενεργοποιείται όταν η ρεσβερατρόλη προσδένεται επάνω του. Μετά την πρόσδεση το ένζυμο «ταξιδεύει» ως τον πυρήνα του κυττάρου και βοηθά στο να προστατευθεί το DNA των χρωμοσωμάτων ενάντια στις γενετικές βλάβες.

Η μελέτη έδειξε ότι όταν το ένζυμο TyrRS εισέρχεται στον πυρήνα του κυττάρων ενεργοποιεί μια ομάδα προστατευτικών γονιδίων, συμπεριλαμβανομένου του

ογκοκατασταλτικού γονιδίου p53 αλλά και γονιδίων που έχουν συνδεθεί με τη μακροζωία καθώς επιμηκύνουν το προσδόκιμο ζωής και πολεμούν τις νόσους του γήρατος.

Οφέλη με χαμηλά επίπεδα της ουσίας

Είναι μάλιστα αξιοσημείωτο ότι σχετικώς χαμηλά επίπεδα ρεσβερατρόλης προκάλεσαν σε πειράματα την αντιστρεσσογόνο απόκριση των κυττάρων. Οι συγκεντρώσεις της ουσίας ήταν χίλιες φορές χαμηλότερες από εκείνες οι οποίες αναφέρονταν σε άλλες μελέτες ως απαραίτητες για να υπάρχει όφελος στον οργανισμό, ανέφερε ο Μάθιου Σάτζις, ο δεύτερος εκ των κύριων συγγραφέων της μελέτης του Ερευνητικού Ινστιτούτου Scripps. Ο ερευνητής προσέθεσε ότι «με αυτά τα ευρήματα έχουμε πλέον έναν νέο, θεμελιώδη μηχανισμό που εξηγεί τις γνωστές ευεργετικές επιδράσεις της ρεσβερατρόλης».

Ένα- δύο ποτηράκια κρασί για προστασία ενάντια στη γήρανση

Σύμφωνα με τον δρα Σάτζις «με βάση αυτά τα αποτελέσματα, η μέτρια κατανάλωση ενός ή δύο ποτηριών κόκκινο κρασί την ημέρα θα μπορούσε να προσφέρει σε ένα άτομο αρκετή ρεσβερατρόλη ώστε να υπάρχει προστατευτική επίδραση μέσω του συγκεκριμένου μονοπατιού».

Οι ερευνητές σημειώνουν ότι ο λόγος για τον οποίο η ρεσβερατρόλη, μια ουσία των φυτών, μπορεί να έχει σημαντικές επιδράσεις στα ζώα, είναι ότι και στα φυτά έχει την ίδια επίδραση. Κατά τους ειδικούς, το ένζυμο TyrRS αποτελεί μέρος ενός αρχαίου μηχανισμού άμυνας ο οποίος προηγείται χρονικά του διαχωρισμού μεταξύ φυτικού και ζωικού βασιλείου. «Πιστεύουμε ότι το TyrRS δρα ως ένας διακόπτης ή ενεργοποιητής ενός θεμελιώδους μηχανισμού που υπάρχει κυριολεκτικώς σε όλες τις μορφές ζωής» κατέληξε ο δρ Σάτζις.

Ρεσβερατρόλη: Το ελιξίριο της νεότητας

Διαφορετικές μελέτες έχουν δείξει ότι η ρεσβερατρόλη μπορεί να είναι ευεργετική για την υγεία καθώς διαθέτει αντιοξειδωτικές και αντικαρκινικές ιδιότητες. Η πλήρης επιστημονική ονομασία της είναι trans - 3,5,4'- τριυδροξυστιλβένιο και εντοπίζεται στις ρίζες, στους καρπούς και στους μίσχους των κλημάτων. Ωστόσο η μεγαλύτερη συγκέντρωση της ουσίας ανευρίσκεται στη σάρκα του σταφυλιού, πιθανώς ως αμυντικός μηχανισμός ενάντια στις επιθέσεις μυκήτων. Το κόκκινο κρασί συνήθως περιέχει περισσότερη ρεσβερατρόλη από το λευκό εξαιτίας της συνήθειας να παραμένουν οι σάρκες των σταφυλιών για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα κατά τη διάρκεια της ζύμωσης του κρασιού. Άλλες τροφές που περιέχουν ρεσβερατρόλη είναι τα φιστίκια και η σόγια..

Θεοδώρα Τσώλη

Πηγή:tovima.gr