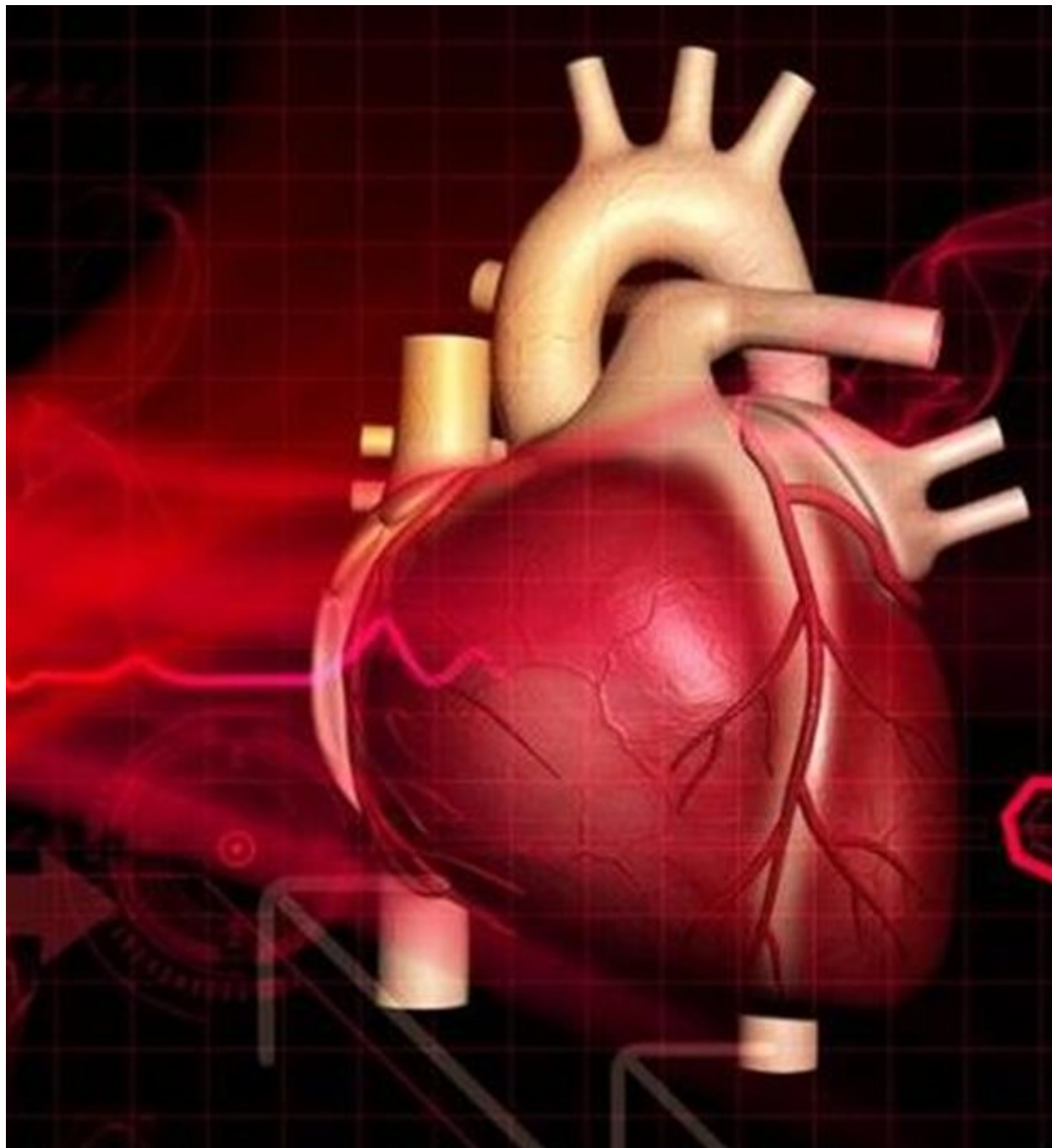
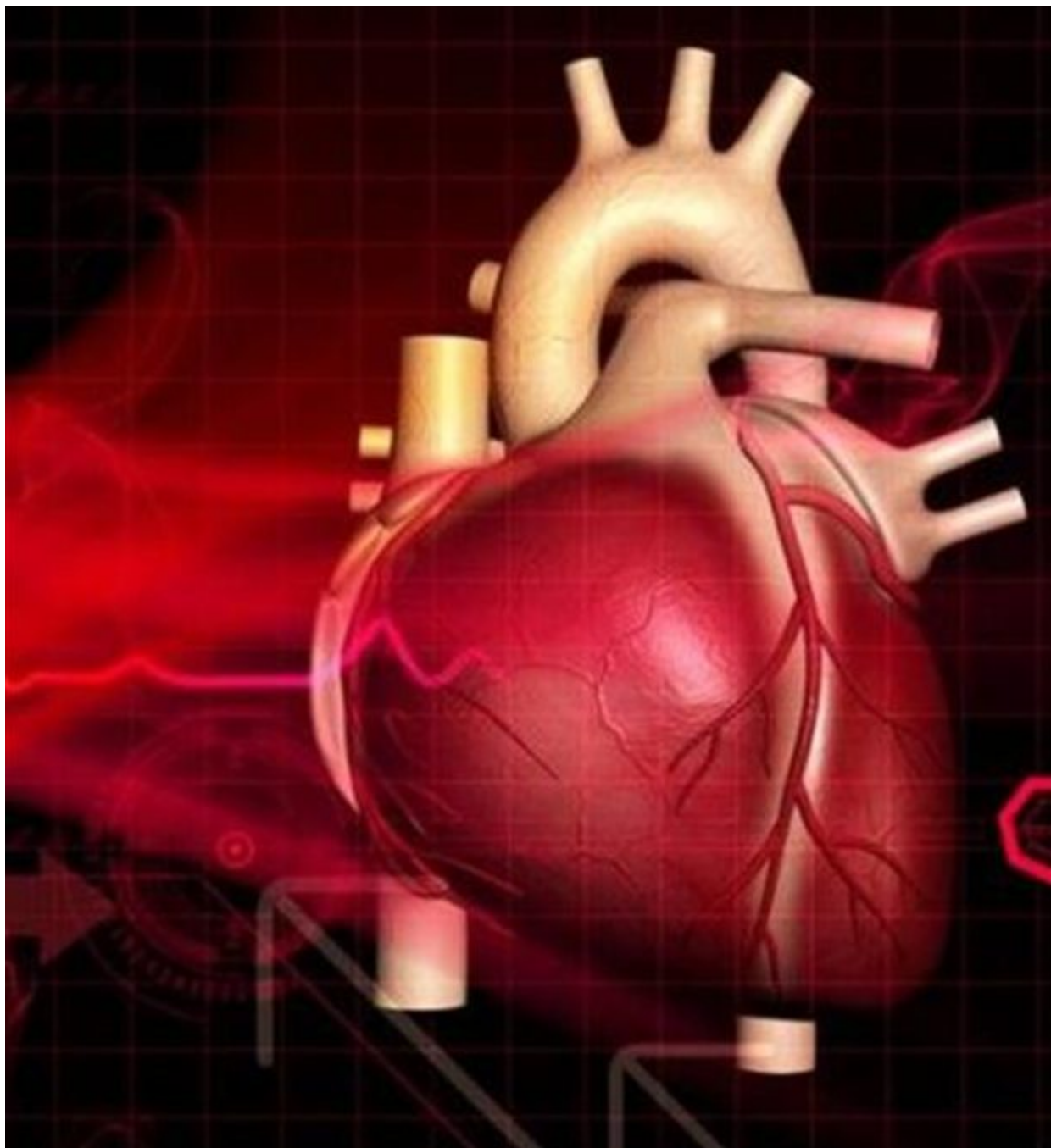


17 Νοεμβρίου 2016

## **Εντοπίστηκε ουσία που «ξανανιώνει» την καρδιά**

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)





*Η σπερμιδίνη υπόσχεται εντυπωσιακά οφέλη στην καρδιακή υγεία*

Η σπερμιδίνη αναζωογονεί την καρδιά και αυξάνει την διάρκεια ζωής. Άλλη μια επιστημονική έρευνα σε πειραματόζωα και σε ανθρώπους έρχεται να επιβεβαιώσει προηγούμενες μελέτες, σχετικά με τα οφέλη της ουσίας σπερμιδίνης. Η μελέτη δείχνει ότι η συγκεκριμένη ουσία μπορεί να επεκτείνει τη διάρκεια ζωής των ποντικών και των αρουραίων, καθώς επίσης να βελτιώσει την καρδιαγγειακή υγεία των ανθρώπων, διατηρώντας νεανική την καρδιά τους.

Τι είναι και το κάνει

Η σπερμιδίνη είναι ένας μεταβολίτης, δηλαδή ένα προϊόν του μεταβολισμού, που

παράγεται μέσα στο σώμα όλων των ζώων (και του ανθρώπου) και υπάρχει σε πολλές τροφές, όπως σε ορισμένα είδη τυριών, στα όσπρια, στα δημητριακά ολικής άλεσης κ.α.

Στο παρελθόν, η σπερμιδίνη είχε ανακαλυφθεί ότι αυξάνει τη ζωή απλών οργανισμών, όπως μυκήτων, σκωλήκων και μυγών. Πέρυσι, πειράματα σε ποντίκια που έκαναν ισραηλινοί επιστήμονες, έδειξαν επίσης τις αντιγηραντικές ιδιότητες της εν λόγω ουσίας. Η σπερμιδίνη φαίνεται να ενισχύει την κυτταρική διαδικασία της αυτοφαγίας, που επιτρέπει την ανακύκλωση των γερασμένων κυττάρων, πράγμα που κάνει το βιολογικό «ρολόι» να «τρέχει» πιο αργά.

### Η ανακάλυψη

Οι ερευνητές από τη Γαλλία και την Αυστρία, με επικεφαλής τον Σίμον Γκέντετς του Ιατρικού Πανεπιστημίου του Γκρατς και τον Γκουίντο Κρέμερ πειραματίστηκαν με τρωκτικά που έπιναν νερό με σπερμιδίνη. Αποδείχθηκε ότι η μέση διάρκειά τους αυξήθηκε, ακόμη κι αν η χορήγηση της σπερμιδίνης άρχισε, όταν τα ζώα ήσαν πια στη μέση ηλικία τους. Επίσης, η ουσία βελτίωσε την καρδιακή λειτουργία ακόμη και των ηλικιωμένων πειραματόζων, ενώ μείωσε την αρτηριακή πίεσή τους.

Οι ερευνητές μελέτησαν ακόμα τις επιπτώσεις στους ανθρώπους της σπερμιδίνης, όταν αυτή λαμβάνεται μέσω της διατροφής. Ανέλυσαν τις διατροφικές συνήθειες περίπου 800 ατόμων και διαπίστωσαν ότι όσοι -ιδίως οι άνδρες- έτρωγαν τροφές με περισσότερη σπερμιδίνη, είχαν μικρότερο κίνδυνο για καρδιακή ανεπάρκεια και άλλες καρδιοπάθειες, καθώς και χαμηλότερη πίεση του αίματος.

Μετά από αυτά τα ενθαρρυντικά ευρήματα, οι ερευνητές τόνισαν ότι θα πρέπει να γίνουν πιο μεγάλες κλινικές δοκιμές σε ανθρώπους για να διερευνηθούν συστηματικά τα θεραπευτικά οφέλη της σπερμιδίνης. Η ανακάλυψη δημοσιεύεται στην επιθεώρηση «Nature Medicine».

**Πηγή:** [tovima.gr](http://tovima.gr)