

2 Φεβρουαρίου 2017

Μία πίτσα αρκεί για να αρχίσει να συσσωρεύεται λίπος στο συκώτι

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



H

κατανάλωση ενός γεύματος πλούσιου σε λιπαρά είναι αρκετή για να αρχίσουν οι μεταβολικές διεργασίες που σχετίζονται με τη συσσώρευση λίπους στο ήπαρ, αποκαλύπτει μία νέα μελέτη.

Και αυτό ισχύει ακόμα και για νέους και υγιείς ανθρώπους, ο οργανισμός των οποίων μπορεί να αναρρώσει από ένα τέτοιου είδους γεύμα, αλλά τα επαναλαμβανόμενα θα τον οδηγήσουν τελικά σε μόνιμες βλάβες, λένε οι ερευνητές.

Στη σχετική μελέτη συμμετείχαν 14 αδύνατοι και υγιείς άνδρες, ηλικίας 20 έως 40 ετών, οι οποίοι κατανάλωναν είτε ένα ρόφημα με γεύση βανίλια που περιείχε φοινικέλαιο, είτε σκέτο νερό.

Το φοινικέλαιο είναι πλούσιο σε κορεσμένα λιπαρά και γι' αυτό θεωρείται επιβαρυντικό για την καρδιαγγειακή υγεία, ενώ υπάρχουν ενδείξεις ότι σχετίζεται και με την ανάπτυξη καρκίνου.

Στην παρούσα μελέτη, τα κορεσμένα λιπαρά του ροφήματος που το περιείχε ήσαν εφάμιλλα με εκείνα που έχει μία κλασικού μεγέθους πίτσα με πεπερόνι ή ένα τσίζμπεργκερ που συνοδεύεται από μία μεγάλη μερίδα τηγανητές πατάτες.

Όπως γράφουν οι ερευνητές στην επιθεώρηση Journal of Clinical Investigation, πριν και μετά την κατανάλωση κάθε ροφήματος υπέβαλλαν τους εθελοντές τους σε σειρά εξετάσεων.

Όπως διαπίστωσαν, αμέσως μετά την κατανάλωση του ροφήματος με το φοινικέλαιο, αυξήθηκε η συσσώρευση λίπους στο ήπαρ τους και μειώθηκε η ευαισθησία του οργανισμού τους στην ινσουλίνη, την ορμόνη που ελαττώνει τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα.

Επιπλέον, αυξήθηκαν τα επίπεδα των τριγλυκεριδίων και γλυκαγόνης στο αίμα τους, παρατηρήθηκαν αλλαγές στην ηπατική λειτουργία τους, ενώ άλλαξε και η δραστηριότητα των γονιδίων που εμπλέκονται στην μη-αλκοολική λιπώδη νόσο του ήπατος, δηλαδή στη συσσώρευση λίπους στο συκώτι εξαιτίας της διατροφής και όχι του αλκοόλ.

Η γλυκαγόνη είναι μία ορμόνη η οποία δρα αντίθετα από την ινσουλίνη, εμποδίζοντας τη μείωση του σακχάρου και σε συνδυασμό με τη μειωμένη ευαισθησία στην ινσουλίνη αυξάνει τον κίνδυνο εκδηλώσεως διαβήτη.

Στην πραγματικότητα, τα κορεσμένα λιπαρά μείωσαν την ευαισθησία στην ινσουλίνη κατά 25% σε όλο το σώμα, κατά 15% στο ήπαρ και κατά 34% στον λιπώδη ιστό.

Τα επίπεδα των τριγλυκεριδίων αυξήθηκαν κατά 35%, ενώ ο μηχανισμός παραγωγής γλυκόζης (σακχάρου) από μη-υδατανθρακούχα τρόφιμα έγινε κατά 70% πιο ενεργός.

«Η δοκιμασία του φοινικελαίου που χρησιμοποιήθηκε προκαλεί παρόμοιες επιδράσεις με την κατανάλωση ενός γεύματος πλουσίου σε κορεσμένα λιπαρά, όπως μιας κλασικής πίτσας οκτώ τεμαχίων με πεπερόνι που περιέχει 16,72 γραμμάρια κορεσμένα λιπαρά ανά 110 γρ. ή ενός γεύματος που αποτελείται από ένα τσίζμπεργκερ βάρους 110 γραμμαρίων και μία μεγάλη μερίδα τηγανητές πατάτες», γράφουν οι ερευνητές, με επικεφαλής τον δρ Μίχαελ Ρόντεν, καθηγητή στο Τμήμα Ενδοκρινολογίας & Διαβητολογίας του Πανεπιστημίου Χάϊνριχ-Χάινε, στο Ντύσελντορφ της Γερμανίας.

«Ένα τέτοιου είδους γεύμα πιθανώς είναι αρκετό για να προκληθεί παροδική αντοχή στην ινσουλίνη και διαταραγμένος ηπατικός μεταβολισμός».

Και συνεχίζουν: «Εικάζουμε ότι οι αδύνατοι, υγιείς άνθρωποι μπορούν να αντισταθμίσουν επαρκώς την υπερκατανάλωση κορεσμένων λιπαρών οξέων, αλλά η επίμονη και επαναλαμβανόμενη έκθεση σε τέτοιου είδους θρεπτικά συστατικά θα οδηγήσει τελικά σε χρόνια αντοχή στην ινσουλίνη και μη αλκοολική λιπώδη νόσο του ήπατος».

Επιμέλεια: Ρούλα Τσουλέα

Πηγή : Web Only- ygeia.tanea.gr