

Νους υγιής εν σώματι υγιεί

## H e a l t h

# Η φαλάκρα περνάει (και) από τον πατέρα στον γιο!

Μια ακόμη γενετική αιτία που παίζει καθοριστικό ρόλο για την εμφάνιση φαλάκρας ανακάλυψαν δύο διεθνείς ομάδες ερευνητών. Πρόκειται για δύο αλλοιωμένες περιοχές του χρωμοσώματος 20 του DNA, που αποδείχτηκε ότι επταπλασιάζουν τις πιθανότητες ενός άντρα να χάσει τα μαλλιά του. Σύμφωνα με τους επιστήμονες, φαίνεται ότι η μία από τις δύο αλλοιώσεις επηρεάζει τη δραστηριότητα μιας αντρικής ορμόνης μέσω ενός γονιδίου. Αξίζει να σημειωθεί ότι μέχρι σήμερα ο μοναδικός γονιδιακός συσχετισμός με την αντρική φαλάκρα ήταν μια αλλοίωση του θηλυκού χρωμοσώματος X, γι' αυτό και οι επιστήμονες υποστήριζαν ότι ο κίνδυνος ενός άντρα να μείνει φαλακρός συνδεόταν με την κληρονομικότητα που εί-

χε από την οικογένεια της μητέρας του. Τελικά όμως, η νέα έρευνα έδειξε ότι η απώλεια μαλλιών περνάει και από πατέρα σε γιο.

Τώρα, στόχος των επιστημόνων είναι να βρουν τρόπους για να θεραπεύσουν την κληρονομική φαλάκρα. «Η πρόωρη διάγνωση του προβλήματος, προτού δηλαδή αρχίσει η απώλεια των μαλλιών, μπορεί να οδηγήσει σε θεραπείες που να είναι πιο αποτελεσματικές απ' ό,τι αυτές που ακολουθούνται στο τελευταίο στάδιο της διαταραχής» είπε ο δρ Τιμ Σπέκτορ από το Κινγκς Κόλιτζ του Λονδίνου. Ωστόσο, ο συνάδελφός του, ο δρ Μπρεντ Ρίτσαρντς από το Πανεπιστήμιο ΜακΓκιλ του Καναδά τόνισε: «Έχουμε εντοπίσει μόνο μερικές αιτίες του προβλήματος. Η θεραπεία της α-

ντρικής φαλάκρας χρειάζεται περισσότερη έρευνα».

Και οι δύο διεθνείς ομάδες επιστημόνων κατέληξαν στο ίδιο συμπέρασμα, όπως φαίνεται και από τη δημοσίευση των σχετικών ερευνών τους στην επιθεώρηση «Nature Genetics». «Μέχρι σήμερα υποθέταμε ότι υπάρχουν διάφορα γονίδια που προκαλούν την κληρονομικότητα της φαλάκρας μεταξύ αντρών, όμως κανείς μέχρι τώρα δεν είχε εντοπίσει ποια ήταν τα γονίδια αυτά. Τώρα, μπορούμε να πούμε μετά βεβαιότητας ότι αν ένας άντρας έχει και τις δύο αλλοιώσεις στο χρωμόσωμα 20 καθώς και την αλλοίωση στο χρωμόσωμα X, κινδυνεύει επτά φορές περισσότερο να χάσει τα μαλλιά του» είπε ο Ρίτσαρντς.



## Η φρουκτόζη μπλοκάρει το μεταβολισμό!

Νέα δεδομένα έρχονται να ανατρέψουν όσα πιστεύαμε μέχρι σήμερα για τη φρουκτόζη. Πρόσφατη έρευνα του Πανεπιστημίου της Ζυρίχης έδειξε ότι η μακροχρόνια κατανάλωση φρουκτόζης όχι μόνο δεν κάνει καλό στη δίαιτα, αλλά μπορεί και να μπλοκάρει το μεταβολισμό. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της μελέτης, αν ένας νέος, υγιής άνθρωπος καταναλώνει 100 γραμμάρια φρουκτόζης την εβδομάδα, το ήπαρ και ο λιπώδης ιστός του παύουν να αντιδρούν τόσο έντονα στην ινσουλίνη. «Κάτι τέτοιο θα μπορούσε μακροπρόθεσμα να οδηγήσει στην εμφάνιση διαβήτη» εξηγεί ο επικεφαλής της μελέτης Ντέιβιντ Φεχ επισημαίνοντας ότι η φρουκτόζη διαταράσσει τα επίπεδα ινσουλίνης και το μεταβολισμό βοηθώντας τον οργανισμό να αποθηκεύσει λίπος και να πάρει κιλά.

Οι ειδικοί συνιστούν λοιπόν στους καταναλωτές να είναι πολύ προσεκτικοί στην κατανάλωση φρουκτόζης και να διαβάζουν προσεκτικά τις ετικέτες των προϊόντων που αγοράζουν -ειδικά όσων φέρουν την ένδειξη «light»- καθώς είναι πολύ πιθανόν να «κρύβουν» μέσα τους μεγάλες ποσότητες φρουκτόζης.

Η φρουκτόζη είναι ένα άκρως φυσικό προϊόν, γι' αυτό και θεωρείται πιο υγιεινή σε σχέση με τη λευκή επεξεργασμένη ζάχαρη. Έχει μεγαλύτερη γλυκαντική δράση από τη ζάχαρη, επομένως απαιτείται πολύ λιγότερη ποσότητα, όμως έχει ακριβώς τον ίδιο αριθμό θερμίδων: 4kcal/γραμμάριο.



[Με τη νέα μέθοδο γυναίκες που βρίσκονται σε αρχικά στάδια του καρκίνου μπορούν να αναρρώσουν πιο γρήγορα μετά την επέμβαση και χωρίς να ανησυχούν για την εικόνα του μαστού τους.]

## Αφαίρεση του μαστού χωρίς παραμόρφωση!

Βρετανίδα ασθενής είναι η πρώτη στην Ευρώπη που υποβλήθηκε σε αφαίρεση μαστού με μια πρωτοποριακή μέθοδο που εξασφαλίζει μικρή τομή, γρηγορότερη ανάρρωση, αλλά και ταυτόχρονη τοποθέτηση εμφυτευμάτων για αποφυγή παραμόρφωσης του μαστού. Η 46χρονη Πόλα ΜακΓκίνλεϊ υποβλήθηκε σε αφαίρεση δεξιού μαστού με τη νέα αυτή τεχνική που προβλέπει δύο μικρές τομές, αντί για το άνοιγμα όλου του μαστού από κάτω, επειδή έχει εντοπιστεί ένας καρκινικός όγκος.

Αξίζει να σημειωθεί ότι είναι η πρώτη φορά που γίνεται γενικά τέτοια επέμβαση εκτός Ιαπωνίας όπου εφαρ-

μόζεται αποκλειστικά εδώ και καιρό με πολύ επιτυχημένα αποτελέσματα. Ο χειρουργός Μο Κεστγκάρ, στο «Royal Free Hospital» του Λονδίνου, που πραγματοποίησε την επέμβαση, έκανε δύο μικρές τρύπες, τη μία κάτω από το μπράτσο και την άλλη κοντά στη θηλή.

Στη συνέχεια, έγινε η εισαγωγή μιας μικροσκοπικής κάμερας μέσα από την τομή που έγινε κάτω από το μπράτσο, η οποία έδινε στον χειρουργό λεπτομερή εικόνα του εσωτερικού του μαστού. Με αυτό τον τρόπο, ο γιατρός μπορεί να αποκολλήσει εσωτερικά τον ιστό του μαστού από τα σημεία όπου ενώνεται με το μυ του στήθους και το δέρμα. Αφού ο ιστός του μαστού δεν περιέχει πια μυ, είναι πιο μαλακός και πιο εύκαμπτος από το φυσιολογικό ιστό κι έτσι μπορεί να τραβηχτεί έξω από τη μικρή τρύπα με μια κίνηση, αφήνοντας το εξωτερικό δερματικό «περιτύλιγμα» σχεδόν ανέπαφο.

Μετά, ένα άδειο εμφύτευμα σιλικόνης μπορεί να εισαχθεί και το οποίο θα γεμίσει με ένα αλατούχο διάλυμα και η θηλή διατηρείται ανέπαφη. Αυτός ο προσεκτικός χειρισμός των μαστών επιταχύνει το χρόνο αποθεραπείας κατά δύο μέρες σε σχέση με τις κλασικές μεθόδους, ενώ το γεγονός ότι δεν γίνεται παραμόρφωση του μαστού βοηθά σημαντικά στην ψυχολογία των γυναικών μετεγχειρητικά.

Ωστόσο, όπως επισημαίνουν οι χειρουργοί, αξίζει να σημειωθεί ότι αυτή η μέθοδος μπορεί να ακολουθηθεί μόνο σε γυναίκες που βρίσκονται σε αρχικά στάδια του καρκίνου - και αυτές με μικρούς μαστούς.

## Σωτήριο για καπνιστές το κόκκινο κρασί

Ακόμα μία καλή είδηση που αφορά το κόκκινο κρασί και την υγεία μας: Νέες έρευνες έδειξαν ότι η κατανάλωσή του μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο καρκίνου των πνευμόνων σε πρώην, αλλά και νυν καπνιστές.

Συγκεκριμένα, καπνιστές που πίνουν τουλάχιστον ένα ποτήρι κόκκινο κρασί την ημέρα έχουν 60% λιγότερες πιθανότητες να εμφανίσουν καρκίνο των πνευμόνων συγκριτικά με μη καπνιστές, ενώ για κάθε extra ποτήρι που πίνει ένας απλός καπνιστής το μήνα το ποσοστό αυξάνεται κατά 2%.. Για τους μανιώδεις καπνιστές το ίδιο ποσοστό αυξάνεται κατά 4%.

Κάτι αντίστοιχο, ωστόσο, δεν φαίνεται να συμβαίνει και με το λευκό κρασί, γεγονός που μαρτυρά ότι για τη θετική επίδραση του κόκκινου κρασιού στην υγεία ευθύνονται η ρεσβερατρόλη και τα φλαβονοειδή που περιέχει.

