

ΥΠΟΣΧΕΣΕΙΣ ΓΙΑ ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΗΣΗ ΤΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ

Μεταβολή της ισορροπίας μεταξύ «καλού» και «κακού» λίπους, πέτυχαν Αμερικανοί επιστήμονες

Μια μέθοδο μετατροπής του επιβλαβούς λίπους του οργανισμού σε μια πιο ωφέλιμη μορφή, που «καίει» περισσότερες θερμίδες και εμποδίζει την προσθήκη βάρους, ανακάλυψαν Αμερικανοί επιστήμονες, σύμφωνα με στοιχεία που δημοσιεύονται στο επιστημονικό έντυπο Cell Metabolism.

Οι ερευνητές της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Τζον Χόπκινς, με επικεφαλής τον Δρ Σενγκ Μπι, αν και έκαναν εργαστηριακά πειράματα με ποντίκια, πιστεύουν

ότι μπορούν να έχουν ένα ανάλογο θετικό αποτέλεσμα και με το ανθρώπινο λίπος, ανοίγοντας με τον τρόπο αυτό ένα ακόμα «παράθυρο» ελπίδας για την καταπολέμηση της παχυσαρκίας.

Οι επιστήμονες πέτυχαν να τροποποιήσουν τη γενετική έκφραση της πρωτεΐνης NPY, η οποία συνδέεται με την όρεξη, πράγμα που μείωσε την λήψη θερμίδων και το βάρος των πειραματόζωων, ενώ μετασχημάτισε τη σύνθεση του λίπους στο σώμα τους, καθώς το («κακό») λευκό λίπος μετα-

τράπηκε σε («καλό») καφέ.

Το καφέ λίπος υπάρχει εν αφθονία στα βρέφη, που το χρησιμοποιούν ως πηγή ενέργειας για να παράγουν θερμότητα.

Με το πέρασμα της ηλικίας όμως, το καφέ λίπος σταδιακά εξαφανίζεται και μετασχηματίζεται σε λευκό, το οποίο συνήθως συσσωρεύεται στην κοιλιακή χώρα.

Οι επιστήμονες προσπαθούν να ωθήσουν τον ενήλικο οργανισμό να παράγει περισσότερο καφέ λίπος παρά λευκό, ώστε με αυτό τον τρόπο να

ελέγξουν την αύξηση του βάρους, την παχυσαρκία και τα συνοδευτικά προβλήματα υγείας (π.χ. διαβήτης τύπου II). Αρκετές ερευνητικές ομάδες διεθνώς έχουν αυτό το στόχο ακολουθώντας διαφορετικές μεθόδους και η ομάδα του Πανεπιστημίου Τζον Χόπκινς πιστεύει ότι βρήκε ένα τρόπο να το πετυχαίνει.

Τα πειράματά τους έδειξαν ότι η καταστολή της πρωτεΐνης NPY, που δρα στον εγκέφαλο και ενεργοποιεί την ό-



ρεξη, μπορεί να αποτελεί το «κλειδί» στην όλη διαδικασία. Η απενεργοποίηση της συγκεκριμένης πρωτεΐνης οδηγεί όχι μόνο σε καταστολή της όρεξης, αλλά και σε μια νέα ισορροπία μεταξύ του καφέ και του λευκού λίπους, με αύξηση της παραγόμενης ποσότητας του πρώτου αναλογικά με το δεύτερο.

Το τελικό αποτέλεσμα είναι όχι μόνο η μειωμένη λήψη τροφής, αλλά και ο έλεγχος του πάχους, ακόμα και όταν τα πειραματόζωα είχαν τραφεί με τροφή, που περιείχε πολλά λίπη.

Οι ερευνητές ευελπιστούν ότι θα καταφέρουν να εφαρμόσουν την τεχνική και στους ανθρώπους, εισάγοντας βλαστοκύτταρα καφέ λίπους κάτω από το δέρμα, ώστε να «καίει» περισσότερο λευκό λίπος και να μειωθεί το βάρος.

«Αν μπορούσαμε να κάνουμε το ανθρώπινο σώμα να μετατρέψει το κακό λίπος σε καλό, που καίει θερμίδες, αντί να τις αποθηκεύει, θα προσθέταμε ένα σημαντικό νέο εργαλείο στην αντιμετώπιση της επιδημίας της παχυσαρκίας.

Μόνο η μελλοντική έρευνα θα μας πει αν αυτό είναι δυνατό», δήλωσε ο Δρ Μπι.

Το αλάτι ίσως δεν προκαλεί υπέρταση και καρδιακά προβλήματα

Οι άνθρωποι που καταναλώνουν πολύ αλάτι δεν έχουν αυξημένες πιθανότητες να εμφανίσουν υπέρταση και αντιμετωπίζουν μικρότερο κίνδυνο να πεθάνουν από καρδιακά προβλήματα, σε σχέση με όσους καταναλώνουν λίγο αλάτι, σύμφωνα με νέα ευρωπαϊκή έρευνα.

Τα νέα ευρήματα, που παρουσιάστηκαν στο επιστημονικό έντυπο JAMA, «σίγουρα δεν υποστηρίζουν τις σημερινές συστάσεις για μείωση της κατανάλωσης αλατιού από τον γενικό πληθυσμό», δήλωσε ο υπεύθυνος της μελέτης Δρ Γιαν Στάεσεν, του Τμήματος Καρδιαγγειακών Παθήσεων του Πανεπιστημίου της Λουβέν, στο Βέλγιο.

Ενώ προηγούμενες έρευνες έχουν δείξει ότι η μείωση του αλατιού κάνει καλό στην αρτηριακή πίεση, δεν έχει εξακριβωθεί ότι ανάλογο όφελος προκύπτει για την υγεία της καρδιάς στον ευρύτερο πληθυσμό.

Οι ερευνητές ανέλυσαν στοιχεία για περίπου 3.700 Ευρωπαίους και έκαναν διαδοχικές μετρήσεις της κατανάλωσης αλατιού μέσω δειγμάτων ούρων. Οι εθελοντές είχαν χωριστεί σε τρεις ομά-



δες, ανάλογα με την κατανάλωση αλατιού (χαμηλή-μέση-υψηλή). Κανείς δεν αντιμετώπιζε καρδιακά προβλήματα στην αρχή της έρευνας, και τα δύο τρίτα είχαν φυσιολογική αρτηριακή πίεση του αίματος.

Η μελέτη διήρκεσε οκτώ χρόνια και κατέληξε στο συμπέρασμα ότι η πιθανότητα να εμφανιστεί καρδιακό πρόβλημα ή γενικά καρδιαγγειακό πρόβλημα δεν διέφερε στις τρεις ομάδες, παρόλο που καταναλώναν διαφορετικές ποσότητες αλατιού.

Μάλιστα, όσοι έτρωγαν το λιγότερο αλάτι εμφάνισαν το υψηλότερο ποσοστό θανάτου (4%) από καρδιακά αίτια, ένα-

ντι μόλις 1% όσων έτρωγαν το περισσότερο αλάτι.

Και στις τρεις ομάδες, περίπου το ένα στα τέσσερα άτομα, που είχαν ξεκινήσει με φυσιολογική αρτηριακή πίεση, στην πορεία εμφάνισαν υπέρταση.

Οι ερευνητές ανακάλυψαν ότι η συστολική πίεση του αίματος (αλλά όχι η διαστολική) αυξάνε διαχρονικά, όσο αυξάνε η κατανάλωση αλατιού, όμως η αύξηση ήταν πολύ μικρή και δεν κρίθηκε ότι έχει επιπτώσεις για την υγεία.

Ο Δρ Στάεσεν δήλωσε ότι, παρά τα συμπεράσματα της μελέτης, έχει πάντα νόημα να μειώσουν το αλάτι όσοι έχουν ήδη υπέρταση ή όσοι πάσχουν από καρδιακά νοσήματα, όμως διευκρίνισε ότι δεν φαίνεται να υπάρχει λόγος να συστήσει κανείς στο γενικό πληθυσμό να μειώσει την κατανάλωση αλατιού.

Δεν απέκλεισε μάλιστα η μείωση του αλατιού να έχει και παρενέργειες, αφού μπορεί στη θέση του να χρησιμοποιούνται από τα εστιατόρια ή τις εταιρίες τροφίμων άλλες δυνητικά επιβλαβείς ουσίες και συντηρητικά για να αναπληρώσουν το επιθυμητό γευστικό αποτέλεσμα.

24ΩΡΟΣ ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΡΑΔΙΟΦΩΝΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ

1683 AM (στα μεσαία κύματα)

Συνεχή καθημερινή ενημέρωση και ψυχαγωγία

Ο Ελληνικός Ραδιοφωνικός Σταθμός Αυστραλίας

1683 AM λειτουργεί

σε 24ωρη βάση, 7 ημέρες την εβδομάδα.

Ο σταθμός ξεκίνησε να λειτουργεί το Μάρτιο του 1983 και εκπέμπει τα καλύτερα προγράμματα από την Ελλάδα και την Κύπρο, ενώ παράλληλα μεταδίδει τις ειδήσεις από το εξωτερικό κάθε ώρα.

Επίσης, έχουμε τα καλύτερα τοπικά προγράμματα, όπως:

"Κυπριακή Κοινότητα"

με την Έλλη Κάρπος,

"Greeks Today"

με τον Γιώργο Τσερδάνη,

"Κέφι και μπάλλα"

με τον Γιάννη Σπανέλλη,

"Κοινότητα και κοινοτικά"

και μουσικά

προγράμματα με εκφωνητές.

Ο Ελληνικός Ραδιοφωνικός Σταθμός Αυστραλίας 1683 Khz AM διαφημίζει μεγάλους οργανισμούς και επιχειρήσεις, όπως την ελληνική εφημερίδα της Αυστραλίας "Ο Κόσμος", "Λαϊκή Τράπεζα", "Τράπεζα Κύπρου", "Κυπριακή Κοινότητα NNO",

"Ελληνική Ορθόδοξη Κοινότητα Σύδνεϋ & NNO",

"Vicky Mar Fashions", "Independent and General Advertising", "Roselands Shopping Centre" και πολλές άλλες μικρές και μεγάλες επιχειρήσεις.

Για τον καλύτερο Ελληνικό Ραδιοφωνικό Σταθμό, τα τελευταία νέα, ποιοτική μουσική και τα καλύτερα ζωντανά προγράμματα, συντονιστείτε στο Ελληνικό Ραδιοφωνικό Σταθμό Αυστραλίας 1683 Khz AM.

Για περισσότερες πληροφορίες και για τις διαφημίσεις σας,

τηλεφωνήστε στο (02) 9750 8155

και fax: (02) 9750 0517.

Τηλέφωνα για ζωντανές εκπομπές:

(02) 9750 9890 και (02) 9750 0017.

Διεύθυνση: Unit 4 / 9 Mavis St, Revesby NSW 2212

e-mail: conn01@optushome.com.au

web: GREEK RADIO 1683