15 Απριλίου 2014

Πράσινες ντομάτες για δυνατούς μυς

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Πιο μεγάλοι και πιο δυνατοί μυς φαίνεται να χαρίζει συστατικό που εντοπίστηκε στις πράσινες ντομάτες.

Η μυϊκή ατροφία είναι ένα πρόβλημα που προκαλείται λόγω της γήρανσης του οργανισμού μας, αλλά και εξαιτίας διαφόρων ασθενειών (π.χ. καρκίνος, καρδιακή ανεπάρκεια) και τραυματισμών (π.χ. ορθοπεδικές κακώσεις). Πρόκειται για μία κατάσταση που επηρεάζει αρνητικά την ποιότητα ζωής μας και προδιαθέτει για πτώσεις και κατάγματα.

«Η ατροφία των μυών προκαλεί πολλά προβλήματα στους ανθρώπους, τις οικογένειές τους και το σύστημα υγείας. Ωστόσο, δεν έχουμε βρει ακόμα έναν αποτελεσματικό τρόπο για την πρόληψη ή τη θεραπεία της. Η άσκηση βοηθάει, αλλά δεν αρκεί και μερικές φορές δεν είναι εφικτή για αρρώστους ή τραυματίες», λέει ο Christopher Adams, αναπληρωτής καθηγητής από το Πανεπιστήμιο της

Αϊόβα.

Ωστόσο, μια ένωση που περιέχεται στις πράσινες ντομάτες, η tomatidine, φαίνεται να βοηθάει στο «χτίσιμο» πιο ισχυρών μυών και να προστατεύει από τη μυϊκή ατροφία.

Έπειτα από πειράματα σε ποντίκια, οι ειδικοί είδαν ότι τα υγιή ποντίκια, που κατανάλωναν τροφές εμπλουτισμένες με τη συγκεκριμένη ουσία, απέκτησαν μεγαλύτερους μυς, έγιναν πιο δυνατά και μπορούσαν να ασκηθούν περισσότερο. Επιπλέον, διαπίστωσαν ότι η ουσία αυτή εμπόδιζε και βοηθούσε στην αντιμετώπιση της μυϊκής ατροφίας. Ενδιαφέρον, τέλος, ήταν και το γεγονός ότι ενώ τα ποντίκια είχαν περισσότερο μυικό ιστό, το συνολικό τους βάρος δεν άλλαξε, πράγμα που οφείλεται στην αντίστοιχη απώλεια λίπους. Άρα, η ένωση αυτή θα μπορούσε πιθανώς να βοηθήσει και στην αντιμετώπιση της παχυσαρκίας.

«Οι πράσινες ντομάτες μπορούν να καταναλώνονται με μέτρο. Αλλά δεν ξέρουμε πόσες θα πρέπει να φάει ένα άτομο για να πάρει δόση παρόμοια με αυτήν που δώσαμε τα ποντίκια. Επίσης, δεν ξέρουμε αν μια τέτοια δόση θα είναι ασφαλής για τους ανθρώπους ή αν θα έχει την ίδια επίδραση», ξεκαθαρίζει ο καθηγητής.

Μαρία Παπαδοδημητράκη
Πηγή: vita.gr