

Βγείτε στο κρύο και αποκτήστε λεπτότερη σιλουέτα!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Αμερικανική Έρευνα

Μια θετική παρενέργεια του κρύου αναδεικνύει αμερικανική πειραματική έρευνα, που διαπίστωσε ότι η συχνή έκθεση ενός οργανισμού σε χαμηλές θερμοκρασίες βελτιώνει τον τρόπο που γίνεται ο μεταβολισμός των λιπών, μετατρέποντας το λευκό λίπος σε καφέ. Με άλλα λόγια, οι ερευνητές του Πανεπιστημίου Μπέρκλεϊ υποστηρίζουν ότι το κρύο έχει αδυνατιστικές ιδιότητες.

Όπως αναφέρεται σε σχετικό άρθρο στην επιθεώρηση «Molecular Cell», η καθηγήτρια Διαιτολογίας και Τοξικολογίας Χέι Σουκ Σουλ και οι συνεργάτες της κάνοντας πειράματα σε ποντίκια διαπίστωσαν ότι, η έκθεση σε κρύο περιβάλλον αυξάνει τα επίπεδα της πρωτεΐνης Zfp516, η οποία είναι ζωτική για τη δημιουργία καφέ λίπους, του είδους εκείνου του λίπους στο σώμα, που γεννά εσωτερική θερμότητα. Με αυτό τον τρόπο, προστατεύεται κανείς από την παχυσαρκία, αλλά και από μεταβολικές διαταραχές, όπως ο διαβήτης.

Το καφέ λίπος παίρνει αυτή την απόχρωση, επειδή περιέχει πάρα πολλά μιτοχόνδρια, τα «εργοστάσια» παραγωγής ενέργειας των κυττάρων. Ενώ κάποτε θεωρείτο ότι καφέ λίπος υπήρχε μόνο στα βρέφη, πιο πρόσφατα διαπιστώθηκε πως

το καφέ λίπος αποθηκεύεται και στους ενήλικες. Η πρωτεΐνη Zfp516 μετά από τη συχνή έκθεση στο κρύο, βοηθά το λευκό λίπος (που αποθηκεύει ενέργεια και ευθύνεται κυρίως για το πάχος) να μεταμορφώνεται σε καφέ λίπος (που καίει την αποθηκευμένη ενέργεια), με αποτέλεσμα ο οργανισμός να θερμαίνεται και, παράλληλα, να χάνει βάρος.

Τα πειράματα έδειξαν ότι τα ποντίκια με υψηλή ποσότητα της εν λόγω πρωτεΐνης, λόγω της παρατεταμένης έκθεσής τους στο κρύο, πήραν κατά μέσο όρο 30% λιγότερο βάρος, σε σχέση με τα ποντίκια που ζούσαν σε ζεστό περιβάλλον. Παρόλο που και οι δύο ομάδες πειραματόζων διατρέφονταν επί ένα μήνα με τροφές πλούσιες σε λιπαρά, η ομάδα που κρύωνε, πάχυνε λιγότερο.

Όταν οι ερευνητές προκάλεσαν γενετική τροποποίηση σε μερικά πειραματόζωα, ώστε να εξουδετερώσουν το γονίδιο που παράγει την πρωτεΐνη Zfp516, εκείνα δεν ανέπτυσαν πλέον καθόλου καφέ λίπος. Από την άλλη, όταν μέσω άλλης μετάλλαξης τα ποντίκια παρήγαγαν στον οργανισμό τους περισσότερη πρωτεΐνη Zfp516, μπορούσαν να μετατρέπουν πιο εύκολα το λευκό λίπος σε καφέ και πάχαιναν λιγότερο. «Αν θα μπορούσε κανείς να αυξήσει κάπως τα επίπεδα αυτής της πρωτεΐνης, πιθανώς μέσω φαρμάκων, θα είχε περισσότερο καφέ λίπος και ίσως θα έχανε περισσότερο βάρος, ακόμη κι αν έτρωγε την ίδια ποσότητα φαγητού», εξηγεί η Δρ Σουλ.

Μελέτες έχουν τεκμηριώσει ότι, επειδή οι άνθρωποι εδώ και πολλά χρόνια ζουν σε περιβάλλοντα με ελεγχόμενες θερμοκρασίες, η ανάγκη μας για καφέ λίπος, έχει μειωθεί σταδιακά. Επίσης οι παχύσαρκοι άνθρωποι έχουν αναλογικά λιγότερο καφέ λίπος στο σώμα τους. Περίπου το 90% του λίπους ενός μέσου ανθρώπου σήμερα αποτελείται από λευκό λίπος.

Τα υψηλότερα επίπεδα καφέ λίπους αυξάνουν την ευαισθησία του οργανισμού στην ινσουλίνη, ενώ αντίθετα η αντίσταση στην ινσουλίνη οδηγεί σε διαβήτη τύπου II. Συνεπώς το καφέ λίπος προστατεύει και από τον διαβήτη, καθώς μαζί του καίγεται και η γλυκόζη, μειώνοντας το σάκχαρο στο αίμα.

Πηγές: tovima.gr- offsite.com.cy