

Γιατί οι ντομάτες προστατεύουν από τα εγκεφαλικά;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Οι άνδρες με τα υψηλότερα επίπεδα λυκοπένιου στον οργανισμό τους, έχουν κατά 55% λιγότερες πιθανότητες να πάθουν εγκεφαλικό σε σχέση με όσους έχουν στο αίμα τους το μικρότερο ποσοστό της εν λόγω χημικής ουσίας.

Το λυκοπένιο πολλοί από εσάς ίσως να το ακούτε και να το διαβάζετε για πρώτη φορά. Και όμως η χημική αυτή ουσία που ευθύνεται για το κόκκινο χρώμα σε διάφορα φρούτα και λαχανικά (ντομάτες, πιπεριές, καρπούζια) μπορεί να λειτουργήσει σαν ασπίδα και να προστατεύσει τον οργανισμό από εγκεφαλικά.

Οι άνδρες με τα υψηλότερα επίπεδα λυκοπένιου στον οργανισμό τους, έχουν κατά 55% λιγότερες πιθανότητες να πάθουν εγκεφαλικό σε σχέση με όσους έχουν στο αίμα τους το μικρότερο ποσοστό της εν λόγω χημικής ουσίας.

Η ντομάτα είναι κατ' εξοχήν αυτή που περιέχει μεγάλη ποσότητα λυκοπένιου, το οποίο προστατεύει τα κύτταρα του σώματος από βλάβες. Οι ερευνητές, μ'

επικεφαλής τον Τζούνι Κάρπι του Τμήματος Ιατρικής του πανεπιστημίου της Ανατολικής Φινλανδίας, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο περιοδικό νευρολογίας «Neurology», ανέλυσαν στοιχεία από 1.031 άνδρες αρχικής ηλικίας 45 έως 65 ετών, τους οποίους παρακολούθησαν για μια μεγάλη περίοδο 12 ετών, στη διάρκεια της οποίας οι 67 έπαθαν εγκεφαλικό.

Οι άνδρες χωρίστηκαν σε τέσσερις ομάδες ανάλογα με το επίπεδο λυκοπένιου στο αίμα τους. Από την ομάδα των 258 ατόμων με το χαμηλότερο επίπεδο λυκοπένιου πέθαναν 25, ενώ από την ομάδα των 259 ατόμων με το υψηλότερο επίπεδο λυκοπένιου πέθαναν μόνο 11. Η αντιστρόφως ανάλογη σχέση ανάμεσα στο επίπεδο του λυκοπένιου και στον κίνδυνο εγκεφαλικού διαπιστώθηκε ότι ισχύει άσχετα από την ηλικία του ατόμου και από άλλους παράγοντες κινδύνου (κάπνισμα, πίεση, διαβήτης κ.α.).

«Τα ευρήματα υποστηρίζουν τη σύσταση οι άνθρωποι να καταναλώνουν πάνω από πέντε μερίδες φρούτων και λαχανικών τη μέρα, κάτι που θα οδηγούσε σε μεγάλη μείωση του αριθμού των εγκεφαλικών παγκοσμίως», δήλωσε ο Κάρπι.

Προηγούμενες έρευνες έχουν δείξει ότι το λυκοπένιο μειώνει την ικανότητα της «κακής» χοληστερόλης (LDL) να δημιουργεί δυνητικά επικίνδυνες αθηρωματικές πλάκες στις αρτηρίες, κάτι που μπορεί να προκαλέσει έμφραγμα ή εγκεφαλικό. Επιπλέον, το λυκοπένιο έχει και άλλες σχετικές ιδιότητες, καθώς εμποδίζει την παραγωγή χοληστερόλης και αναστέλλει τη δημιουργία θρόμβων στο αίμα.

Από την άλλη, η μελέτη διαπιστώνει μεν την ύπαρξη σχέσης ανάμεσα στο λυκοπένιο και τα εγκεφαλικά, χωρίς όμως να αποδεικνύει πως αν κανείς τρώει ντομάτες, μειώνει σίγουρα τον κίνδυνο για εγκεφαλικό, γι' αυτό, άλλωστε, χρειάζονται περαιτέρω μελέτες, όπως είπε ο Φινλανδός ερευνητής.

Πηγή: iatropedia