

Πώς τα λιπαρά τρόφιμα επηρεάζουν την λειτουργία του εγκεφάλου



Μελέτη που δημοσιεύτηκε στο

περιοδικό Brain, υποδεικνύει ότι μια διατροφή υψηλή σε λιπαρά καταστρέφει τις συνάψεις («συνδέσμων» που ευθύνονται για την επικοινωνία μεταξύ των νευρώνων) στον ιππόκαμπο του εγκεφάλου, κάτι το οποίο μπορεί να επηρεάσει την λειτουργία της μάθησης και της μνήμης. Η έρευνα δείχνει ακόμα ότι η μετάβαση σε μια διατροφή χαμηλών λιπαρών για 2 μήνες μπορεί να εξουδετερώσει τις βλαβερές επιπτώσεις που προκλήθηκαν στον εγκέφαλο από μια δίαιτα υψηλής περιεκτικότητας λιπαρών. Οι διατροφές που εμπεριέχουν υψηλής περιεκτικότητας λιπαρά είναι ένας ακόμη παράγοντας που συμβάλει στην παχυσαρκία, η οποία είναι μια σημαντική ανησυχία για τη δημόσια υγεία στις ΗΠΑ. Περισσότερο από το ένα τρίτο των ενηλίκων στις ΗΠΑ είναι παχύσαρκοι, που σημαίνει ότι βρίσκονται σε μεγαλύτερο κίνδυνο καρδιακής νόσου, εγκεφαλικού επεισοδίου, διαβήτη τύπου 2 και μερικών τύπων καρκίνου. Εκτός από αύξηση του σωματικού βάρους, υπάρχουν σημαντικές ενδείξεις ότι μια δίαιτα υψηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά μπορεί να βλάψει τον εγκέφαλο. Ο Dr. Alexis M. Stranahan του Τμήματος Νευροεπιστήμης και Αναγεννητικής Ιατρικής στο Ιατρικό Κολέγιο της Georgia και οι συνεργάτες του αποφάσισαν να διερευνήσουν περαιτέρω αυτή τη συσχέτιση. Η έρευνα τους βασίστηκε στις επιπτώσεις που έχουν στον εγκέφαλο των ποντικών οι διατροφές υψηλής και χαμηλής περιεκτικότητας λιπαρών. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το υπερβολικό λίπος προκαλεί αυτοάνοση αντίδραση που καταστρέφει τις συνάψεις. Πιο συγκεκριμένα, στις 4 και 8 εβδομάδες που έγιναν οι μετρήσεις, βρέθηκαν ότι τα επίπεδα των συναπτικών δεικτών ήταν τα ίδια και για τις δύο ομάδες ποντικών.

Τα ποντίκια που ακολούθησαν μια διατροφή υψηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά είχαν κερδίσει βάρος και μάλιστα όταν έφτασε η 12η εβδομάδα της έρευνας είχαν γίνει πλέον παχύσαρκα, έχοντας επίσης μειωμένα επίπεδα συναπτικών δεικτών και αυξημένα επίπεδα κυτοκινών, που υποδεικνύουν ότι οι συνάψεις είχαν καταστραφεί στον ιπόκαμπο. Οι ερευνητές εξηγούν ότι όταν υπάρχει πάρα πολύ λίπος στο σώμα, αυτό οδηγεί σε χρόνια φλεγμονή, προκαλώντας αυτοάνοση απόκριση από τα μικρογλοία, κύτταρα που σχηματίζουν την κύρια άμυνα του ανοσοποιητικού στο κεντρικό νευρικό σύστημα. Τα μικρογλοία ακόμα συμβάλουν στην απομάκρυνση διαφόρων παραγόντων που βλάπτουν τον εγκέφαλο και κατά συνέπεια προστατεύουν τους νευρώνες. Φαίνεται λοιπόν ότι η αυξημένη ποσότητα λίπους στο σώμα επηρεάζει αρνητικά αυτή τη διαδικασία προκαλώντας ακόμα και δυσκολίες στη μάθηση. Στη συνέχεια, οι ερευνητές άλλαξαν την διατροφή των μισών ποντικιών που ανήκαν στην ομάδα με την υψηλή σε λιπαρά διατροφή σε μια χαμηλών λιπαρών. Βρήκαν ότι το βάρος αυτών των ποντικών επανήλθε στο φυσιολογικό μέσα σε περίπου 2 μήνες. Παράλληλα, τα ποντίκια που παρέμειναν στη διατροφή υψηλής περιεκτικότητας λιπαρών συνέχισαν να κερδίζουν βάρος, να έχουν φλεγμονή και να χάνουν περισσότερες συνάψεις. Αντίθετα, η συναπτική απώλεια και λειτουργία αποκαταστάθηκε στα ποντίκια που μεταπήδησαν στην διατροφή χαμηλή σε λιπαρά . Αυτό υποδηλώνει πως η εναλλαγή σε μια διατροφή χαμηλή σε λιπαρά μπορεί να αντισταθμίσει νευρολογικές βλάβες που προκαλούνται από μια διατροφή υψηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά. Ο Dr. Stranahan σημειώνει ότι τα ευρήματα υποδεικνύουν ακόμη πως τα φάρμακα που χρησιμοποιούνται σήμερα για τη θεραπεία της νόσου Crohn και της ρευματοειδής αρθρίτιδας μπορεί να φανούν χρήσιμα και για τις νευρολογικές παθήσεις που περιλαμβάνουν συναπτική απώλεια. Περαιτέρω έρευνα βέβαια απαιτείται για να υποστηρίξουν οι ερευνητές αυτή τη θεωρία.

Πηγή: diettv.gr