1 Νοεμβρίου 2017

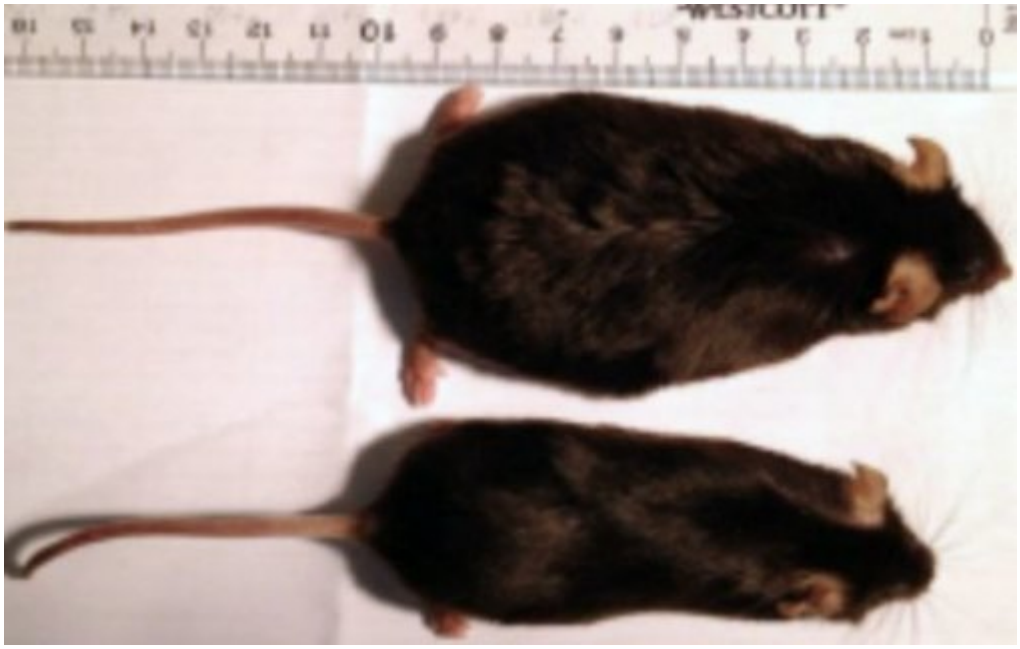
# Η μυρωδιά του φαγητού μας παχαίνει ανεξάρτητα από τις θερμίδες

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Image not found or type unknown

Το να είναι κανείς σε θέση να μυρίζει το φαγητό πριν το καταναλώσει μπορεί να αυξήσει το βάρος του ανεξάρτητα από τις θερμίδες που λαμβάνει, σύμφωνα με μια νέα μελέτη. Οι επιστήμονες συνδέουν την αίσθηση της οσμής με το μεταβολισμό.

Η ενδιαφέρουσα μελέτη έγινε σε ποντίκια και δημοσιεύθηκε στο περιοδικό Cell Metabolism, δείχνοντας ότι η απώλεια της όσφρησης μπορεί να συντελέσει στην απώλεια βάρους.



*Το πρώτο ποντίκι είχε την αίσθηση της οσμής ενώ το κάτω την είχε χάσει.*

Η παχυσαρκία δεν είναι το απλό αποτέλεσμα των θερμίδων που καταναλώνουμε αλλά σχετίζεται επίσης με τον τρόπο με τον οποίο το σώμα αντιλαμβάνονται τις θερμίδες", ανέφερε ένας από τους ερευνητές που συμμετείχαν στη μελέτη, ο Andrew Dillin, καθηγητής μοριακής και κυτταρικής βιολογίας.

Και πρόσθεσε: "Εάν μπορέσουμε να επικυρώσουμε αυτό το αποτέλεσμα στον άνθρωπο, ίσως μπορούμε να κάνουμε πραγματικά ένα φάρμακο που δεν

παρεμβαίνει μεν στη μυρωδιά αλλά εξακολουθεί να εμποδίζει το μεταβολικό κύκλωμα που συνδέεται με τη μυρωδιά”.

Ερευνητές του Πανεπιστημίου της Καλιφόρνια στο Μπέρκλεϊ, τροποποίησαν γενετικά παχύσαρκα ποντίκια ώστε να χάσουν την αίσθηση της όσφρησης. Το αποτέλεσμα ήταν τα ποντίκια να χάσουν βάρος.

Το παράδοξο είναι ότι τα ποντίκια συνέχισαν να καταναλώνουν την ποσότητα τροφών με τα ποντίκια που διατηρούσαν την όσφρησή τους και τα οποία διπλασίασαν το βάρος τους.

Αλλαγές στο μεταβολισμό
Τα ευρήματα δείχνουν ότι η μυρωδιά των τροφίμων παίζει σημαντικό ρόλο στο τρόπο που το σώμα διαχειρίζεται τις θερμίδες, μια ιδέα που προκαλεί βέβαια έκπληξη.

Τα ποντίκια με έλλειψη μυρωδιάς άρχισαν να μετατρέπουν τα μπεζ λιποκύτταρα που χρησιμοποιείται για την αποθήκευση λίπους γύρω από το σώμα, σε καφέ λιπώδη κύτταρα, τα οποία χρησιμοποιούνται για να καίνε το λίπος. Επιπλέον, τα λιπώδη κύτταρα – τα οποία αποθηκεύουν λίπος γύρω από τα εσωτερικά όργανα, και μπορούν να προκαλέσουν προβλήματα υγείας όταν συσσωρεύονται, μειώθηκαν. Εν ολίγοις, τα ποντίκια με έλλειψη μυρωδιάς μετατράπηκαν σε “μηχανές” καύσης λίπους. Το έκαναν αυτό με την ενεργοποίηση του συμπαθητικού νευρικού νευρικού συστήματος, το οποίο αυξάνει την καύση λίπους.

“Αν δεν μπορούμε να μυρίσουμε το φαγητό, καίγεται ευκολότερα και δεν αποθηκεύεται”, ανέφερε η Céline Riera που συμμετείχε στη μελέτη. “Αυτά τα αποτελέσματα δείχνουν μια βασική σύνδεση μεταξύ του οσφρητικού συστήματος ή της οσμής και των περιοχών του εγκεφάλου που ρυθμίζουν το μεταβολισμό, ιδιαίτερα τον υποθάλαμο, αν και τα νευρικά κυκλώματα είναι ακόμα άγνωστα”, πρόσθεσε η Riera.

Να σημειωθεί ότι οι άνθρωποι που λόγω ηλικίας, τραυματισμού ή ασθενειών (π.χ. νόσος Πάρκινσον) χάνουν την όσφρησή τους καταλήγουν ανορεξικοί. Δεν είναι ξεκάθαρο αν η απώλεια της απόλαυσης του φαγητού οδηγεί σε κατάθλιψη, η οποία με τη σειρά της προκαλεί απώλεια της όρεξης.

“Άνθρωποι και ποντίκια είναι πιο ευαίσθητοι στις μυρωδιές όταν είναι πεινασμένοι, παρά όταν είναι χορτάτοι, άρα ίσως η έλλειψη της όσφρησης να ξεγελά το σώμα ώστε να νομίζει ότι έχει ήδη φάει. Όταν το σώμα αναζητά τροφή, αποθηκεύει θερμίδες σε περίπτωση που δεν βρει. Όταν διασφαλίσει την τροφή, το σώμα ξεκινά τη διαδικασία της καύσης”, είπε η Riera.

Η απώλεια της όσφρησης στα ποντίκια είχε ωστόσο μια αρνητική επίδραση, τη μεγάλη αύξηση των επιπέδων της ορμόνης νοραδρεναλίνης, η οποία σχετίζεται με την ανταπόκριση στο στρες. Στους ανθρώπους η αύξηση της νοραδρεναλίνης μπορεί να συντελέσει σε εκδήλωση εμφράγματος.

Πηγή: healthyliving.gr