



Πρόσφατη μελέτη σε ποντίκια **έδειξε** ότι η κατανάλωση πράσινου τσαγιού, σε συνδυασμό με την άσκηση, μπορεί να βελτιώσει τη λιπώδη διήθηση του ήπατος. ...

Ένα συχνά τυχαίο εύρημα σε υπέρηχο είναι η λιπώδης διήθηση ήπατος, δηλαδή η συσσώρευση λίπους στο συκώτι, η οποία συνήθως δεν παρουσιάζει συμπτώματα. Μελλοντικά, όμως, αν αυτή η συσσώρευση μεγαλώνει, μπορεί να οδηγήσει σε βλάβες στο συκώτι και συνήθως σχετίζεται με διαβήτη, υψηλή αρτηριακή πίεση, χοληστερίνη, παχυσαρκία και μπορεί να οδηγήσει σε αύξηση των ενζύμων του ήπατος, ενώ είναι παρούσα σε άτομα με αγγειακά και καρδιολογικά προβλήματα. Πρόσφατη έρευνα που έγινε σε ποντίκια, όμως, δείχνει ότι υπάρχει μια πιθανή στρατηγική που μπορεί να βοηθήσει σε αυτή την περίπτωση: ο συνδυασμός εκχυλίσματος πράσινου τσαγιού και άσκησης φαίνεται να μειώνει τη σοβαρότητα της λιπώδους διήθησης του ήπατος μέχρι και 75% σε ποντίκια που ακολουθούσαν διατροφή με υψηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά, σύμφωνα με ερευνητές του Πανεπιστημίου Penn State στην Πενσυλβάνια.

Το αποτέλεσμα της έρευνας που δημοσιεύτηκε στο *Journal of Nutritional Biochemistry*, αν και αφορά μελέτη μόνο σε ποντίκια κι όχι σε ανθρώπους, αξιολογείται ως σημαντικό καθώς μπορεί να δίνει μια λύση σε ένα πρόβλημα που αναμένεται να χειροτερεύει με την πάροδο των χρόνων. Λόγω της ισχυρής επικράτησης παραγόντων κινδύνου όπως παχυσαρκία και διαβήτης τύπου 2, η λιπώδης διήθηση του ήπατος πρόκειται να επηρεάσει περισσότερα από 100 εκατομμύρια άτομα μέχρι το 2030, ενώ μέχρι στιγμής δεν υπάρχει καμία εξακριβωμένη θεραπεία, αν και οι περισσότεροι γιατροί συστήνουν άσκηση και προσοχή στη διατροφή.

Απ' ό,τι φαίνεται, οι πολυφαινόλες του πράσινου τσαγιού αλληλεπιδρούν με πεπτικά ένζυμα που εκκρίνονται από το λεπτό έντερο και εν μέρει αποτρέπουν τη

διάσπαση υδατανθράκων, λίπους και πρωτεΐνης στο φαγητό. Έτσι, όταν ένα ποντίκι δεν μπορεί να χωνέψει το λίπος στο φαγητό του, τότε αυτό και οι θερμίδες που το συνοδεύουν περνούν από το πεπτικό του και ένα μέρος του αποβάλλεται με τα κόπρανα.

Αν και χρειάζονται περισσότερες έρευνες, τόσο το πράσινο τσάι όσο και η άσκηση είναι υγιεινές προσθήκες που μπορείτε να κάνετε στην καθημερινότητά σας, γι' αυτό δοκιμάστε τα!

naftemporiki.gr