



Η κατανάλωση μεγάλης ποσότητας σακχάρων όπως η φρουκτόζη μπορεί να ελαττώσει τις νοητικές δυνάμεις, σύμφωνα με μία νέα αμερικανική επιστημονική έρευνα, που βασίστηκε σε πειραματόζωα και έδειξε ότι μειώθηκε η ικανότητα μάθησης και η μνήμη τους, μετά τη διατροφή τους με πολλή φρουκτόζη.

Προηγούμενες μελέτες είχαν δείξει ότι η φρουκτόζη, που είναι ένα φυσικό σάκχαρο στα φρούτα, αλλά επίσης μία συνθετική και ευρέως χρησιμοποιούμενη γλυκαντική και συντηρητική ουσία σε διάφορα επεξεργασμένα τρόφιμα, γλυκίσματα και ποτά, μπορεί να κάνει κακό στον οργανισμό, αυξάνοντας τον κίνδυνο για διαβήτη, παχυσαρκία και ηπατοπάθεια. Η νέα έρευνα αναδεικνύει ένα ακόμα κίνδυνο, τις επιπτώσεις του μεταβολικού συνδρόμου στον εγκέφαλο και τις νοητικές επιδόσεις του, παράλληλα όμως δείχνει ότι τα ωμέγα-3 οξέα μπορούν να αντισταθμίσουν τη ζημιά, όπως μετέδωσε το Αθηναϊκό Πρακτορείο.

Οι ερευνητές της Ιατρικής Σχολής του πανεπιστημίου της Καλιφόρνια - Λος Άντζελες (UCLA), που δημοσίευσαν τη σχετική μελέτη στο περιοδικό φυσιολογίας "Journal of Physiology", σύμφωνα με το Γαλλικό Πρακτορείο, τάισαν δύο ομάδες αρουραίων, αντί για νερό, με σιρόπι καλαμποκιού που είχε υψηλή ποσότητα φρουκτόζης, η οποία υπάρχει συνήθως σε γλυκά, αναψυκτικά κ.α. Η μία ομάδα ζώων τρεφόταν και λιπαρά οξέα ωμέγα-3 με την μορφή του οξέος DHA και του λιναρόσπορου (ουσίες που ενισχύουν τον εγκέφαλο και προστατεύουν τους νευρώνες από βλάβες), ενώ η άλλη όχι.

Πριν από τη χορήγηση του σιροπιού φρουκτόζης (το οποίο είναι έξι φορές πιο γλυκό από το κοινό ζαχαρόκαλαμο από όπου εξάγεται η ζάχαρη), τα πειραματόζωα εκπαιδεύτηκαν επί πέντε μέρες να κινούνται σε ένα πολύπλοκο λαβύρινθο στο εργαστήριο και να βγαίνουν από την μοναδική έξοδό του. Μετά από έξι εβδομάδες τακτικής κατανάλωσης φρουκτόζης, οι αρουραίοι τοποθετήθηκαν ξανά στο λαβύρινθο για να ελεγχθούν οι επιδόσεις τους.

Όπως διαπιστώθηκε, η πολλή ζάχαρη είχε επιβραδύνει τις εγκεφαλικές λειτουργίες, χειροτερεύοντας την μνήμη της πρώτης ομάδας των πειραματόζωων, ενώ αντίθετα τα ωμέγα-3 οξέα -στα πειραματόζωα της δεύτερης ομάδας που τα είχαν πάρει παράλληλα με

τη φρουκτόζη- λειτούργησαν αντισταθμιστικά και άμβλυναν την έκπτωση των λειτουργιών του εγκεφάλου.

Οι αρουραίοι που είχαν τραφεί με πολλή φρουκτόζη, χωρίς παράλληλα να πάρουν και ωμέγα-3, εμφάνιζαν μειωμένη δραστηριότητα στις συνάψεις των εγκεφαλικών κυττάρων τους και άρα μειωμένη ικανότητα μετάδοσης των σημάτων μέσω των νευρώνων. Το τελικό αποτέλεσμα ήταν να δυσκολεύονται να θυμηθούν αυτά που είχαν μάθει πριν από έξι εβδομάδες για τον λαβύρινθο, αδυνατώντας πια να βγουν από αυτόν.

Τα ζώα αυτά επίσης έδειξαν σημάδια αντίστασης του οργανισμού τους στην ινσουλίνη, την ορμόνη που ελέγχει το σάκχαρο στο αίμα και ρυθμίζει τη συνοπτική λειτουργία του εγκεφάλου. Σύμφωνα με τους ερευνητές, η πολλή φρουκτόζη φαίνεται να μπλοκάρει την ικανότητα της ινσουλίνης να ρυθμίζει την λειτουργία των εγκεφαλικών κυττάρων, αποδιοργανώνοντας την επεξεργασία των σκέψεων και της μνήμης.

Το DHA είναι ζωτικό για τη σωστή λειτουργία των συνάψεων του εγκεφάλου και, κατά τη συνέπεια, για την ομαλή μετάδοση των σημάτων μεταξύ των εγκεφαλικών κυττάρων. Το ανθρώπινο σώμα δεν παράγει αρκετό DHA, γι' αυτό μπορεί κανείς να αυξάνει την προσλαμβανόμενη ποσότητα μέσω ειδικών συμπληρωμάτων ή τροφών που περιέχουν άφθονα ωμέγα-3.

«Τα ευρήματά μας δείχνουν ότι αυτό που τρώει κανείς, επηρεάζει το νου του. Μια μακρόχρονη διατροφή πλούσια σε φρουκτόζη αλλάζει την ικανότητα του εγκεφάλου να μαθαίνει και να θυμάται πληροφορίες. Όμως η προσθήκη των ωμέγα-3 λιπαρών οξέων στα γεύματα βοηθάει στην ελαχιστοποίηση της ζημιάς», δήλωσε ο επικεφαλής της έρευνας.

Όπως συμβούλευσε, η κατανάλωση φρουκτόζης και γενικότερα γλυκών θα πρέπει να περιορίζεται στο ελάχιστο δυνατό και, αντίθετα, να τρώει κανείς άλλες τροφές όπως το ελληνικό γιαούρτι ή η μαύρη σοκολάτα, καθώς επίσης φαγητά πλούσια σε ωμέγα-3, όπως ο σολομός, τα καρύδια και ο λιναρόσπορος. Εναλλακτικά, όπως είπε, μπορεί να παίρνει κανείς καθημερινά μία κάψουλα DHA το πολύ ενός γραμμαρίου.

real