

## Τα μύρτιλλα προλαμβάνουν το μεταβολικό σύνδρομο

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Τα μύρτιλλα έχουν πολύτιμες ιδιότητες που προλαμβάνουν ή βελτιώνουν το μεταβολικό σύνδρομο σε ασθενείς.

Η συχνή κατανάλωση μύρτιλλων για ένα διάστημα οκτώ εβδομάδων, στο πλαίσιο αμερικανικής μελέτης που δημοσιεύονται στο επιστημονικό έντυπο «Applied Physiology, Nutrition and Metabolism», φάνηκε να προλαμβάνει ή να βελτιώνει.

Το μεταβολικό σύνδρομο είναι ένας συνδυασμός των ιατρικών διαταραχών που αυξάνουν τον κίνδυνο ανάπτυξης καρδιαγγειακής νόσου και διαβήτη.

Επηρεάζει ένα στα πέντε άτομα, και αυξάνει την συχνότητα με την ηλικία. Μερικές μελέτες εκτιμούν τον επιπολασμό των ΗΠΑ να είναι μέχρι 25% του πληθυσμού.

Το μεταβολικό σύνδρομο είναι επίσης γνωστό ως μεταβολικό σύνδρομο Χ, σύνδρομο Χ, σύνδρομο αντίστασης στην ινσουλίνη, το σύνδρομο Reaven, και ΧΑΟΣ (Αυστραλία).

Οι ευεργετικές ιδιότητες των μύρτιλλων οφείλονται στις πολυφαινόλες που περιέχουν, αντιοξειδωτικές ουσίες που προστατεύουν τα κύτταρα της καρδιάς και ρυθμίζουν την αρτηριακή πίεση ώστε να παραμένει σε χαμηλά επίπεδα.

Αυτό το καταφέρνουν προστατεύοντας το εξωτερικό κάλυμμα των αιμοφόρων αγγείων και εμποδίζοντας την εμφάνιση δυσανεξίας στη γλυκόζη που θα μπορούσε να οδηγήσει σε διαβήτη.

Τα πειράματα των ειδικών πραγματοποιήθηκαν σε ποντίκια, τα οποία ακολουθούσαν διατροφή πλούσια σε μύριλλα, καταναλώνοντας ποσότητα αντίστοιχη με δύο φλιτζάνια την ημέρα για τον άνθρωπο.

Οι ερευνητές διαπίστωσαν λοιπόν, ότι οι μικρές μπλε φρουτώδεις μπαλίτσες βελτίωναν τη λειτουργία του ενδοθηλίου, διευκολύνοντας έτσι τη ροή του αίματος στα αιμοφόρα αγγεία και ρυθμίζοντας την αρτηριακή

πίεση σε χαμηλά επίπεδα.

**Πηγή:** [econews.gr](http://econews.gr)