

## Κίνδυνος άνοιας και νόσου Αλτσχάιμερ από το μαγείρεμα σε υψηλές θερμοκρασίες

[Ορθοδοξία και Ορθοπραξία / Ορθόδοξη πίστη](#)



Οι γλυκοτοξίνες, που παράγονται κατά την διαδικασία του μαγειρέματος των τροφίμων σε υψηλές θερμοκρασίες, ενδεχομένως να αυξάνουν τον κίνδυνο εμφάνισης άνοιας, σύμφωνα με αμερικανική μελέτη που δημοσιεύθηκε στο επιστημονικό έντυπο [Proceedings of the National Academy of Sciences](#).

Η μελέτη που έγινε τόσο σε πειραματόζωα όσο και σε ανθρώπους, επιβεβαιώνει τα ευρήματα και τις επιστημονικές υποψίες άλλων ερευνητικών ομάδων για την σχέση των γλυκοτοξίνων με την νευρο-εκφυλιστική νόσο του εγκεφάλου.

Οι γλυκοτοξίνες, τα τελικά προϊόντα της προχωρημένης γλυκοζυλίωσης (AGEs) έχουν ήδη συσχετιστεί με ασθένειες όπως το μεταβολικό σύνδρομο και ο διαβήτης τύπου II. Οι εν λόγω τοξικές και οξειδωτικές ουσίες -που προκαλούν χρόνια φλεγμονή στο σώμα και στον εγκέφαλο- σχηματίζονται, όταν οι πρωτεΐνες ή τα λίπη αντιδρούν με τα σάκχαρα, σχηματίζοντας γλυκοτοξίνες, γεγονός που συμβαίνει με φυσικό τρόπο, αλλά και με το μαγείρεμα.

Οι ερευνητές του Νοσοκομείου και της [Ιατρικής Σχολής Icahn του Όρους Σινά](#) στη Νέα Υόρκη, με επικεφαλής την καθηγήτρια Ελένη Βλασσάρα, επισημαίνουν ότι, αν και τα ευρήματά τους φαίνονται πειστικά, δεν μπορούν να θεωρηθούν οριστικά και το ζήτημα πρέπει να διερευνηθεί περαιτέρω.

Οι επιστήμονες παρατήρησαν ότι, τα ποντίκια που εκαναν [διατροφή](#) που περιείχε αυξημένες ποσότητες γλυκοτοξίνων, εμφάνισαν συσσώρευση πρωτεΐνης β-αμυλοειδούς στον εγκέφαλό τους, οι οποίες οδήγησαν σε μειωμένες εγκεφαλικές λειτουργίες. Η πρωτεΐνη β-αμυλοειδής θεωρείται κατ' εξοχήν «ένοχη» για την εμφάνιση νόσου Αλτσχάιμερ.

Στη συνέχεια, μια δεύτερη μελέτη σε ανθρώπους, άνω των 60 ετών, έδειξε επίσης να υπάρχει σχέση ανάμεσα στα αυξημένα επίπεδα των γλυκοτοξίνων στο αίμα και στις μειωμένες γνωστικές επιδόσεις.

«Η [άνοια](#) που εξαρτάται από την ηλικία, μπορεί να συνδέεται με τα υψηλά επίπεδα των τελικών προϊόντων της προχωρημένης γλυκοζυλίωσης στις τροφές» υπογραμμίζουν στα συμπεράσματα της μελέτης οι ειδικοί και συστήνουν την μείωσή τους, ως προληπτικό μέτρο κατά της άνοιας και της νόσου Αλτσχάιμερ στους ηλικιωμένους.

Αξίζει να σημειωθεί ότι, η Δρ Ελένη Βλασσάρα εδώ και χρόνια διεξάγει έρευνες για τις AGEs και κρούει τον κώδωνα του κινδύνου ότι αποτελούν μια σοβαρή σιωπηλή απειλή για την ανθρώπινη υγεία. Οι AGEs συνδέονται με πολλές χρόνιες ασθένειες (άνοια, διαβήτη, παχυσαρκία, αρτηριοσκλήρυνση, υπέρταση, καρδιοπάθεια, νεφροπάθεια, αρθρίτιδα, οστεοπόρωση, γήρανση του δέρματος, περιοδοντικές νόσους κ.α.), καθώς οι γλυκοτοξίνες συσσωρεύονται διαχρονικά και σιγά - σιγά στον οργανισμό, εξασθενώντας το ανοσοποιητικό σύστημα και οξειδώνοντας τα κύτταρα.

Πηγή: [ehealthcyprus.com](http://ehealthcyprus.com)