

Οι βιταμίνες Β μπορούν να δράσουν ως αντίβαρο στην ατμοσφαιρική ρύπανση

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Οι

βιταμίνες του συμπλέγματος Β μπορούν να παίξουν ζωτικό ρόλο στη μείωση των επιπτώσεων της ατμοσφαιρικής ρύπανσης, σύμφωνα με μια νέα διεθνή επιστημονική έρευνα. Η μικρή μελέτη -με τη συμμετοχή ενός Έλληνα επιστήμονα της διασποράς- είναι η πρώτη που δείχνει ότι οι εν λόγω βιταμίνες δρουν ως αντίβαρο στη ρύπανση του αέρα.

Οι ερευνητές, με επικεφαλής τη Ζία Ζονγκ από τη Σχολή Δημόσιας Υγείας του Πανεπιστημίου Χάρβαρντ, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο περιοδικό της

Εθνικής Ακαδημίας Επιστημών των ΗΠΑ (PNAS), πραγματοποίησαν μια κλινική δοκιμή, στην οποία χορήγησαν σε δέκα υγιείς εθελοντές 18 έως 60 ετών είτε συμπληρώματα βιταμινών Β (2,5 मिलिक्राम फोलिकού οξέος, 50 मिलिक्राम Β6 και ένα मिलिक्राम Β12 τη μέρα), είτε ψευδοφάρμακο (πλασίμπο). Διαπιστώθηκε ότι οι βιταμίνες αντιστάθμισαν σε μεγάλο βαθμό τη ζημιά που κάνουν στον οργανισμό τα μικροσκοπικά σωματίδια της ρύπανσης στην ατμόσφαιρα (PM2,5). Οι ερευνητές τόνισαν πάντως την ανάγκη να επιβεβαιωθούν τα ευρήματά τους με νέες μελέτες σε πόλεις με μεγάλη ατμοσφαιρική ρύπανση, όπως το Πεκίνο και η πόλη του Μεξικό.

Το 92% του παγκόσμιου πληθυσμού “πάσχει” από ατμοσφαιρική ρύπανση Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, το 92% του παγκόσμιου πληθυσμού ζει σε περιοχές όπου η ρύπανση του αέρα ξεπερνά τα όρια ασφαλείας (δέκα μικρογραμμάρια ανά κυβικό μέτρο). Πιο επικίνδυνα είναι τα σωματίδια με διάμετρο έως 2,5 μικρόμετρα (εκατομμυριοστά του μέτρου), γνωστά εν συντομία ως PM2,5, τα οποία δημιουργούνται από τις εξατμίσεις των αυτοκινήτων, την καύση των ξύλων και τις χημικές αντιδράσεις, με άλλα ρυπογόνα αέρια. Τα σωματίδια PM2,5, που έχουν περίπου το ένα τριακοστό του πλάτους μιας ανθρώπινης τρίχας, διεισδύουν βαθιά στους πνεύμονες και, καθώς προκαλούν χρόνια φλεγμονή, συμβάλλουν σε αναπνευστικές και καρδιαγγειακές παθήσεις, ενώ επιφέρουν επιγενετικές αλλαγές στο DNA των κυττάρων και επεμβαίνουν στη λειτουργία των γονιδίων.

Η νέα μελέτη δείχνει ότι η καθημερινή λήψη βιταμινών Β μπορεί να δράσει ως αντίβαρο, μειώνοντας σε ποσοστό έως 76% αυτές τις επιπτώσεις της ρύπανσης πάνω στα γονίδια.

Οι φυσικές πηγές της βιταμίνης Β

Βιταμίνη Α: Βούτυρο, μαργαρίνη, γαλακτοκομικά πλήρη ή με λίγα λιπαρά, συκώτι, κρόκος αβγού, ψάρι και θαλασσινά.

Βιταμίνη Β1: Χοιρινό κρέας, όσπρια, δημητριακά ολικής αλέσεως, ξηροί καρποί.

Βιταμίνη Β2: Γαλακτοκομικά, κόκκινο κρέας, λευκό κρέας (πουλερικά), δημητριακά ολικής αλέσεως, στα πράσινα λαχανικά (μπρόκολο, σπανάκι, σπαράγγια).

Βιταμίνη Β3: Κόκκινο και λευκό κρέας, αβγά, όσπρια και φιστίκια.

Βιταμίνη Β5: Κόκκινο και λευκό κρέας, αυγά και ψάρια, όσπρια.

Βιταμίνη Β6: Ψάρια, πουλερικά, συκώτι, χοιρινό, αβγά, όσπρια και μπανάνα.

Βιοτίνη: Οι κρόκοι αβγών αποτελούν την κύρια πηγή βιοτίνης, ενώ τη βρίσκουμε σε εμπλουτισμένα δημητριακά.

Βιταμίνη Β12: Κόκκινο κρέας, γαλακτοκομικά, αβγά, πουλερικά, ψάρια, μανιτάρια.

“Μιλάμε σχεδόν για μια πλήρη αντιστάθμιση των αλλαγών της ατμοσφαιρικής ρύπανσης πάνω στο επιγονιδίωμα” δήλωσε η Ζονγκ. Όμως επεσήμανε ότι αυτό επιτυγχάνεται με υψηλή δοσολογία βιταμινών Β, μεγαλύτερη από αυτή που

επιτρέπεται στη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Άλλοι επιστήμονες χαρακτήρισαν ενθαρρυντικά τα ευρήματα, αλλά επεσήμαναν το μικρό μέγεθος των συμμετεχόντων στη μελέτη. Οι ερευνητές αναγνώρισαν ότι πρόκειται απλώς για μια πιλοτική μελέτη και ότι είναι συνεπώς πρόωρο να εξαχθούν συμπεράσματα κατά πόσο οι βιταμίνες Β μπορούν να χρησιμοποιηθούν πράγματι ως “όπλο” κατά της ρύπανσης, κάτι για το οποίο θα χρειασθούν πολύ μεγαλύτερες έρευνες.

Στη μελέτη συμμετείχε ο καθηγητής του Τμήματος Περιβαλλοντικής Υγείας της Σχολής Δημόσιας Υγείας του Πανεπιστημίου Χάρβαρντ Πέτρος Κουτράκης, απόφοιτος του Πανεπιστημίου Πατρών (1980), ειδικός σε θέματα επιπτώσεων της ατμοσφαιρικής ρύπανσης στην ανθρώπινη υγεία.

Άλλα πιθανά οφέλη από τη βιταμίνη Β

Πρόσφατη επιστημονική δημοσίευση στην επιστημονική επιθεώρηση Psychological Medicine αναφέρει πως οι βιταμίνες του συμπλέγματος Β, σε υψηλές δοσολογίες, μπορούν να μειώσουν σημαντικά τα συμπτώματα της σχιζοφρένειας. Το στοιχείο αυτό βασίζεται σε μετα-ανάλυση από 18 κλινικές μελέτες που αφορούσαν συνολικά 832 ασθενείς, οι οποίοι έκαναν θεραπεία με αντιψυχωσικά φάρμακα. , σύμφωνα με διεθνή μελέτη που δημοσιεύθηκε στο επιστημονικό έντυπο. Τη δημοσίευση έκανε η επιστημονική ομάδα του Τμήματος Ψυχολογίας και Ψυχικής Υγείας του Πανεπιστημίου του Μάντσεστερ, με επικεφαλής τον Τζόζεφ Φερθ, που μελέτησε όλες τις διαθέσιμες τυχαίοποιημένες κλινικές δοκιμές σχετικά με τις επιπτώσεις των βιταμινών πάνω στα συμπτώματα των ασθενών με σχιζοφρένεια. Ανάμεσα στα πρώτα ευρήματα ήταν πως σε υψηλές -αλλά όχι σε χαμηλές- δόσεις οι βιταμίνες του συμπλέγματος Β (Β6, Β8 και Β12) ήταν πολύ αποτελεσματικές στη μείωση των συμπτωμάτων αρκετών ασθενών, αν και όχι όλων. Επίσης, όσο πιο έγκαιρα είχε ξεκινήσει η λήψη των βιταμινών μετά τη διάγνωση της ασθένειας, τόσο μεγαλύτερο το όφελος για τον ασθενή.

Με πληροφορίες από το ΑΠΕ

Πηγή: capital.gr