

Ευρείας κατανάλωσης έλαιο ενοχοποιείται για διαβήτη και γενετικές αλλαγές στον εγκέφαλο

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Τον περιορισμό της κατανάλωσης σογιέλαιου που χρησιμοποιείται ευρέως σε προϊόντα ταχυφαγείου συστήνουν οι ειδικοί μετά από έρευνα που αποκαλύπτει ότι συνιστά απειλή όχι μόνο για την πρόκληση παχυσαρκίας και διαβήτη, αλλά και γενετικών αλλαγών στον εγκέφαλο.



Το σογιέλαιο, ευρείας κατανάλωσης έλαιο στις ΗΠΑ, αλλά πλέον και σε άλλες χώρες, που χρησιμοποιείται στο τηγάνισμα προϊόντων ταχυφαγείου, προστίθεται σε έτοιμα φαγητά και αποτελεί ζωοτροφή, όχι μόνο οδηγεί στην πρόκληση παχυσαρκίας και διαβήτη, αλλά μπορεί να επηρεάσει και νευρολογικές παθήσεις όπως ο αυτισμός, η νόσος Αλτσχάιμερ, οι αγχώδεις διαταραχές και η κατάθλιψη. Στο συμπέρασμα αυτό κατέληξαν οι ερευνητές του Πανεπιστημίου της Καλιφόρνια στο Riverside.

Στη νέα έρευνα που δημοσιεύθηκε στο *Endocrinology* οι επιστήμονες συνέκριναν ποντίκια που ακολουθούσαν τρία διαφορετικά είδη διατροφής: με σογιέλαιο, με σογιέλαιο τροποποιημένο ώστε να είναι χαμηλό σε λινολεϊκό οξύ και σε έλαιο καρύδας.

Η ίδια ομάδα ερευνητών είχε διαπιστώσει το 2015 ότι το σογιέλαιο προκαλεί παχυσαρκία, διαβήτη, αντίσταση στην ινσουλίνη και λιπώδες ήπαρ στα ποντίκια. Το 2017 σε άλλη έρευνά τους διαπίστωσαν ότι το τροποποιημένο σογιέλαιο χαμηλό σε λινολεϊκό οξύ προκαλεί λιγότερη παχυσαρκία και αντίσταση στην ινσουλίνη.

Ωστόσο το παραπάνω εύρημα δεν επιβεβαιώθηκε στην πρόσφατη έρευνά τους για την δράση του σογιέλαιου, τροποποιημένου και μη στον εγκέφαλο. Συγκεκριμένα οι ερευνητές παρατήρησαν σημαντικές επιδράσεις του ελαίου στον υποθάλαμο του εγκεφάλου όπου λαμβάνουν χώρα πλήθος σημαντικών διεργασιών, όπως η ρύθμιση του βάρους μέσω του μεταβολισμού, η διατήρηση της θερμοκρασίας του σώματος,

η αναπαραγωγή και η σωματική ανάπτυξη καθώς και η απόκριση στο στρες όπως εξηγεί η επικεφαλής ερευνήτρια Margarita Curras-Collazo, επίκουρη καθηγήτρια νευροεπιστημών του Πανεπιστημίου της Καλιφόρνια.

Η ομάδα διαπίστωσε δυσλειτουργία σε ορισμένα γονίδια σε ποντίκια που τρέφονται με σογιέλαιο. Ένα τέτοιο γονίδιο παράγει την «ορμόνη της αγάπης», ωκυτοκίνη. Στα ποντίκια που τρέφονταν με σογιέλαιο τα επίπεδα ωκυτοκίνης μειώθηκαν.

Η ερευνητική ομάδα ανακάλυψε άλλα 100 γονίδια που επηρεάζονται από τη διατροφή με σογιέλαιο. Πιστεύουν ότι αυτή η ανακάλυψη θα μπορούσε να έχει επιπτώσεις όχι μόνο στον μεταβολισμό, αλλά και για την εύρυθμη λειτουργία του εγκεφάλου και για ασθένειες όπως ο αυτισμός ή η νόσος του Πάρκινσον. Ωστόσο, είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι η έρευνα δεν συνιστά απόδειξη ότι το έλαιο προκαλεί αυτές τις ασθένειες.

Επιπλέον, η ερευνητική ομάδα σημειώνει ότι τα ευρήματα ισχύουν μόνο για το σογιέλαιο – όχι για άλλα προϊόντα σόγιας ή για άλλα φυτικά έλαια προτρέποντας το κοινό να μην διαγράψει από τη διατροφή του προϊόντα σόγιας όπως το τόφου, η σάλτσα σόγιας και τα φασόλια σόγιας.

Σημειώνεται ακόμη ότι αυτή η μελέτη διεξήχθη σε ποντίκια και μάλιστα αρσενικά και τα αποτελέσματα των μελετών σε ποντίκια δεν αντιστοιχούν πάντα στον άνθρωπο.

Μια επιπλέον σημείωση σχετικά με αυτή τη μελέτη είναι ότι η ερευνητική ομάδα δεν έχει ακόμη απομονώσει ποιες χημικές ουσίες στο σογιέλαιο είναι υπεύθυνες για τις αλλαγές που εντοπίστηκαν στον υποθάλαμο. Αλλά έχουν ήδη αποκλείσει δύο υποψήφιες, το λινολαϊκό οξύ, καθώς και το τροποποιημένο σογιέλαιο οδηγούσε σε γενετικές διαταραχές και τη στιγμαστερόλη, μια φυτοστερόλη που μοιάζει με τη χοληστερόλη και βρίσκεται φυσικά στο σογιέλαιο.

Η άποψη που επικρατεί είναι ότι τα κορεσμένα λιπαρά βλάπτουν και τα ακόρεστα είναι υγιεινά. Το σογιέλαιο ανήκει στα πολυακόρεστα λιπαρά, αλλά όπως εξηγούν οι ερευνητές αλλά δεν έχει αποδειχθεί ότι είναι ευεργετικό για την υγεία. Από την άλλη μεριά το έλαιο καρύδας που περιέχει κορεσμένα λιπαρά παρήγαγε ελάχιστες αλλαγές στα γονίδια του υποθαλάμου.

Το μήνυμα της πρόσφατης έρευνας όπως εξηγούν οι ειδικοί είναι ο περιορισμός της κατανάλωσης σογιέλαιου.

Πηγή: ygeiamou.gr