

Η Νο1 βιταμίνη που έχει ανάγκη το νευρικό μας σύστημα

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



Τη μεγάλη σημασία της βιταμίνης Ε στην ομαλή ανάπτυξη του νευρικού συστήματος αναδεικνύει πρόσφατη αμερικανική έρευνα με τη συμμετοχή της Δρ Χρύσας Κιούση από το Κολέγιο Φαρμακευτικής του Πολιτειακού Πανεπιστημίου του Όρεγκον

Πρόσφατη μελέτη από το Πολιτειακό Πανεπιστήμιο του Όρεγκον των ΗΠΑ κατέληξε στη μεγάλη σημασία της βιταμίνης Ε για την υγεία του νευρικού συστήματος. Η Maret Traber, καθηγήτρια στο Κολέγιο Δημόσιας Υγείας και Ανθρωπιστικών Σπουδών του Πανεπιστημίου και επικεφαλής της έρευνας σχετικά με το πώς η έλλειψη του παραπάνω θρεπτικού στοιχείου επηρεάζει τις γυναίκες σε αναπαραγωγική ηλικία, σημείωσε τη σπουδαιότητα της ανακάλυψης έπειτα από τριάντα χρόνια έρευνας επί της συγκεκριμένης βιταμίνης.



Σύμφωνα με τα ευρήματα που δημοσιεύονται στο Scientific Reports, τα έμβρυα ψαριών-ζέβρα με ανεπαρκή επίπεδα βιταμίνης E παρουσίαζαν δυσμορφίες στον εγκέφαλο και το νευρικό σύστημα. Συγκεκριμένα, η βλάβη από την έλλειψη της βιταμίνης παρατηρήθηκε στον εμβρυϊκό νευρικό σωλήνα, ο οποίος ευθύνεται για την ανάπτυξη του νευρικού συστήματος, συμπεριλαμβανομένων του εγκεφάλου και του νωτιαίου μυελού. (Τα ψάρια-ζέβρα χρησιμοποιούνται κατά κόρον στα πειράματα λόγω της ομοιότητάς τους με τον άνθρωπο σε μοριακό, γενετικό και κυτταρικό επίπεδο.)

Την έρευνα, στην οποία συμμετείχαν επιπλέον οι Δρ Jane La Du και Robyn Tanguay από το Κολέγιο Γεωργικών Επιστημών και η Δρ Χρύσα Κιούση από το Κολέγιο Φαρμακευτικής του Πολιτειακού Πανεπιστημίου του Όρεγκον, υποστήριξε υλικοτεχνικά το Διαγνωστικό Κτηνιατρικό Εργαστήριο του Όρεγκον, ενώ το Εθνικό Ινστιτούτο Περιβαλλοντικών Επιστημών Υγείας των Εθνικών Ινστιτούτων Υγείας ανέλαβαν σημαντικό τμήμα της χρηματοδότησής της.

Η δράση της βιταμίνης E στο νευρικό σύστημα

Η έλλειψη της βιταμίνης E βλάπτει τη λειτουργία των βλαστικών κυττάρων της νευρικής ακρολοφίας, τα οποία μετά τη δημιουργία τους διαχέονται στο έμβρυο μέσα από συγκεκριμένες διαδρομές, συμβάλλοντας στη δημιουργία του σκελετού του κρανίου και του προσώπου και, κατ' επέκταση, του περιφερικού νευρικού συστήματος. «Ήταν σαν ο ελαττωματικός νευρικός σωλήνας να οφείλεται σε

έλλειψη φυλλικού οξέος», σχολίασε η Δρ Traber για τις επιπτώσεις της ανεπάρκειας της βιταμίνης στα κύτταρα τα οποία επίσης σχηματίζουν δέκα διαφορετικά όργανα συμπεριλαμβανομένης της καρδιάς και του ήπατος

Ωστόσο, αξιοσημείωτη ήταν η διαπίστωση πως η ανεπάρκεια της βιταμίνης οδήγησε στον θάνατο των ψαριών-εμβρύων στις 24 ώρες, με τις επιπτώσεις να διαφαίνονται κατόπιν των πρώτων έξι ωρών ζωής. «Στην παρούσα φάση γνωρίζουμε τι προκαλεί η έλλειψη της βιταμίνης E, όμως η συνολική γνώση μας παραμένει ακόμη περιορισμένη, καθώς δεν έχουμε εξακριβώσει τα συγκεκριμένα γονίδια που μεταβάλλονται εξαιτίας της», σημείωσε η επικεφαλής της έρευνας.

Η σημασία και η πρόσληψή της

Η βιταμίνη E (α-τοκοφερόλη), επηρεάζει πολλαπλά την ανθρώπινη βιολογία. Η πρόσληψή της γίνεται συνήθως από έλαια, όπως το ελαιόλαδο ενώ τρόφιμα τα φουντούκια, ο ηλιόσπορος και το αβοκάντο περιέχουν υψηλές ποσότητες του στοιχείου.

Η βιταμίνη E αποτελείται από οκτώ ενώσεις- τέσσερις τοκοφερόλες και τέσσερις τοκοτριενόλες - που διακρίνονται βάσει της χημικής τους δομής. Η α-τοκοφερόλη βρίσκεται σε συμπληρώματα και σε τρόφιμα που σχετίζονται με μια ευρωπαϊκή διατροφή, ενώ η γ-τοκοφερόλη ανιχνεύεται κυρίως στην τυπική αμερικανική.

«Τα φυτά παράγουν οκτώ διαφορετικές μορφές βιταμίνης E τις οποίες απορροφά ο ανθρώπινος οργανισμός, ωστόσο το ήπαρ επιστρέφει μόνο την α-τοκοφερόλη πίσω στην κυκλοφορία του αίματος ενώ οι άλλες μεταβολίζονται και απεκκρίνονται», δήλωσε η Δρ Traber, αναφέροντας επιπλέον την έντονη ανησυχία της για τα επιστημονικά δεδομένα που έχουν συνδέσει τα χαμηλά επίπεδα της βιταμίνης E στο πλάσμα των εγκύων με αυξημένο κίνδυνο αποβολής.

Πηγή: ygeiamou.gr