

## Τα επικίνδυνα τρόφιμα που προκαλούν φλεγμονή και εξασθενούν την άμυνα του οργανισμού

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα



Τον τρόπο με τον οποίο η φρουκτόζη σχετίζεται με την ανάπτυξη διαβήτη και παχυσαρκίας αναλύουν οι επιστήμονες σε νέα τους μελέτη. Οι ειδικοί διερευνούν τους κινδύνους που επιφέρει η υψηλή κατανάλωση της ένωσης αυτής που αποτελεί τη βάση για την παραγωγή αμυλοσιρόπιων υψηλής συγκέντρωσης φρουκτόζης που χρησιμοποιούνται ευρύτατα σε αναψυκτικά και επεξεργασμένα τρόφιμα



Νέα μελέτη από επιστήμονες του Πανεπιστημίου Swansea σε συνεργασία με ερευνητές του Πανεπιστημίου του Bristol και του Ινστιτούτου Francis Crick του Λονδίνου υποδεικνύει ότι η κατανάλωση υψηλών ποσοτήτων φρουκτόζης μπορεί να αποτρέψει την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος του ανθρώπου, με τρόπους που μέχρι τώρα δεν είχαν γίνει γνωστοί.

Η φρουκτόζη ως βασικό συστατικό των αμυλοσιρόπιων υψηλής συγκέντρωσης φρουκτόζης βρίσκεται συχνά στα σακχαρούχα ποτά, τα γλυκά και τα επεξεργασμένα τρόφιμα και χρησιμοποιείται εκτενώς στην βιομηχανία παραγωγής τροφίμων. Σχετίζεται με την παχυσαρκία, τον διαβήτη τύπου 2 και τη μη αλκοολική λιπώδη νόσο του ήπατος, ενώ η πρόσληψή της έχει αυξηθεί σημαντικά στον ανεπτυγμένο κόσμο τα τελευταία χρόνια. Ωστόσο, οι γνώσεις σχετικά με τις επιπτώσεις της φρουκτόζης στο ανοσοποιητικό σύστημα των ανθρώπων που την καταναλώνουν σε μεγάλες ποσότητες ήταν περιορισμένες μέχρι σήμερα.

Η νέα μελέτη, που δημοσιεύθηκε στο Nature Communications, δείχνει, λοιπόν, ότι η φρουκτόζη προκαλεί φλεγμονή στο ανοσοποιητικό σύστημα και ότι η διαδικασία αυτή παράγει περισσότερα αντιδρώντα μόρια που σχετίζονται με τη φλεγμονή. Η φλεγμονή τέτοιου είδους, μάλιστα, μπορεί να προχωρήσει στην καταστροφή κυττάρων και ιστών και να συμβάλει στην υπολειτουργία οργάνων και συστημάτων του σώματος που θα μπορούσαν να οδηγήσουν στην ανάπτυξη παθήσεων.

Η έρευνα προσφέρει, επίσης, καλύτερη κατανόηση σχετικά με τον τρόπο που η

φρουκτόζη συνδέεται με τον διαβήτη και την παχυσαρκία –καθώς η χαμηλού βαθμού φλεγμονή σχετίζεται συχνά με τη δεύτερη. Προστίθεται, ακόμη στον αυξανόμενο όγκο των στοιχείων που έχουν στη διάθεσή τους οι υπεύθυνοι πολιτικής της υγείας σχετικά με τις καταστροφικές επιπτώσεις της κατανάλωσης υψηλών ποσοτήτων φρουκτόζης.

«Η έρευνα διαφορετικών στοιχείων της διατροφής μπορεί να μας βοηθήσει να καταλάβουμε τι συνεισφέρει στη φλεγμονή και τις παθήσεις και τι θα μπορούσε να αξιοποιηθεί καλύτερα για την βελτίωση της υγείας και της συνολικής ψυχικής και σωματικής κατάστασης των ανθρώπων», αναφέρει ο Δρ. Nick Jones από την Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου Swansea.

**Πηγή:** [ygeiamou.gr](http://ygeiamou.gr), Μαριάννα Σπανού