

A "színes" flavonoidok és az érlelmeszesedés

Ma már sokak által ismert az a tény, amely szerint a szív- és érrendszeri betegségek következményei – pl. a szívinfarktus és a sztrók – vezetnek a legtöbb halálesethez hazánkban, ill. az ún. gazdaságilag fejlett országokban. Azt azonban már kevesebben tudják, hogy – az esetek túlnyomó többségében – a szív- és érrendszeri betegségek háttérében érlelmeszesedés és/vagy érlelmeszesedés (az arteriosclerosis) áll. Az arteriosclerosis egy ún. degeneratív betegség, amely főként a helytelen táplálkozás (sok zsír, olaj, cukor, de kevés gyümölcs, zöldség), és a mozgásszegény életmód következtében alakul ki, ill. az öregedéssel kisebb-nagyobb mértékben ugyancsak együtt jár. Szintén kevesek által ismert, hogy az érlelmeszesedés egy, évtizedeken át kialakuló betegség, amely "sunyi módon" eleinte csak enyhe tünetekkel jár, mint amilyen a kissé megemelkedett vérnyomás is. Sajnos, a legtöbb esetben ezekről az enyhe tünetekről nem veszünk tudomást; nem is gondoljuk, hogy pl. a 130/90 feletti vérnyomás már magas, és – ha kezeletlen marad – később komoly szövődményekhez vezethet, sőt, az esetek többségében vezet is.

Ugyan vannak gyógyszereink, amelyek az érlelmeszesedés bizonyos tüneteit, pl. a magas vérnyomást, kontrollálni képesek, olyan gyógyszer azonban, amelyik magát az érlelmeszesedést gyógyítaná, nem ismert. Így különös fontossággal bír, hogy az első tünetek (mint pl. a megemelkedett vérnyomás, a magas vér-koleszterin, vagy férfiaknál a merevedési zavar) megjelenésekor azonnal próbáljunk változtatni életmódunkon és az étkezési szokásainkon;



Ezeknek az almáknak a piros színét antocianidinek adják.

többet és rendszeresen mozogjunk, csökkentjük a zsír- és olajbevitelt (kivétel az omega-3 zsírsav), de növeljük a zöldség- és gyümölcsfogyasztást.

Hogy a gyümölcsök fogyasztása miért hasznos számunkra az arteriosclerosis szempontjából, azt csak az utóbbi néhány évben kezdjük érteni. Kutatások kiderítették, hogy a színes gyümölcsök (a szőlő, a piros alma, a kökény, a fekete és a vörös áfonya, a berkenye, az eper, a málna, a fekete ribizli, stb...) tartalmaznak anthocianidineket,

amelyek a gyümölcsök és a virágok* színét adó flavonoid típusú vegyületek. Feltehető, hogy a gyümölcsökben elsősorban a magok (azaz az örökítő anyag, a DNS) védelmét szolgálják; pl. az UV sugárzás, ill. az annak következtében keletkező ún. szabadgyökök ellen. Ma már igazolt, hogy az anthocianidinek valóban rendkívül hatékony szabadgyökfogók, azaz antioxidánsok. Többszörösen hatásosabbak, mint pl. a C és az E vitamin. Ami az anthocianidin tartalmat illeti, nem minden gyümölcs "teremtett" egyenlőnek: vannak gyümölcsök, mint pl. a fekete cseresznye, a különböző áfonya fajták, a kökény, a fekete ribizli, amelyek olyan nagy mennyiségben tartalmazzák az anthocianidineket, amely már-már gyógyításra elegendő dózisnak megfelelő.

Az anthocianidinekkel rokon vegyületek az ún. procianidinek, amelyek többnyire a magokban (pl. a szőlőmagban, amely az egyik leggazdagabb forrása), ill. néhány fenyő fajta kérgében található meg nagyobb mennyiségben. A procianidinekről – azok biokémiai és élettani sajátosságait illetően – lényegében ugyanaz mondható el, mint az anthocianidinekről, hiszen a béltraktusban anthocianidinekké alakulnak és már mint anthocianidinek szívódnak fel.

* innen a név: a görög *άνθος* (*anthos*) jelentése virág, ill. *κυανός* (*kyanos*) jelentése kék

A pro- és anthocianidinek kedvező élettani hatásai részben épp az antioxidáns tulajdonságaiknak köszönhetőek. Számos klinikai vizsgálat igazolja azonban, hogy az antioxidáns tulajdonságon túl, a pro- és anthocianidinek számos egyéb egészségvédő, sőt, gyógyító hatással bírnak. Gátolják pl. a thrombocyták aggregációját, ami által csökkentik a thrombus és a plakk képződés esélyét, csökkentik a vérnyomást, javítják a keringést, ami annak a következménye, hogy rugalmasabbá teszik (szinte megfiatalítják) az artériák falát, csökkentik a vérben az LDL-koleszterin és a triglicerid szintet, és növelik az érfal erősségét (stimulálják a kollagén szintézist), csökkentve ezáltal az erek nem kívánatos átérésztő-képességét.

Ugyan a rák nem tárgya ennek az írásnak, de feltétlen említésre méltó az a tény is, hogy a pro- és az antocianidinek rákellenes hatása jelentős. Számos vizsgálat igazolja, hogy e színes flavonoidok rendszeres fogyasztása a rák kifejlődésének megelőzésében is szolgálatunkra lehet. Sőt, talán gyógyításában is.

A fentiek alapján a pro- és az antocianidinek (gyümölcs és/vagy kapszulázott formában) jó szívvel ajánlhatók számos keringési zavarra visszavezethető betegség esetében, mint megelőző és regeneráló hatású növényi "produktumok", de ugyancsak más degeneratív betegségek (pl. rák) esetében is.

Mészáros G. László