

Dieta i proces zapalny a choroby metaboliczne i sercowo-naczyniowe

Katherine Esposito, Dario Giugliano. Diet and inflammation: a link to metabolic and cardiovascular diseases. Eur Heart J 2005;27:15

W European Heart Journal ukazał się artykuł przeglądowy, w którym Esposito i Giuliano na podstawie opublikowanych dotąd badań dowodzą, iż istnieje związek pomiędzy dietą, procesem zapalnym a chorobami metabolicznymi i sercowo-naczyniowymi. Wykazano m. in., że zdrowy styl życia, którego składnikiem jest zdrowa dieta, wiąże się ze zmniejszeniem ryzyka rozwoju choroby wieńcowej o 83%, ryzyka rozwoju cukrzycy u kobiet o 91% i ryzyka rozwoju raka jelita grubego u mężczyzn o 71%. Elementem łączącym dietę i rozwój chorób metabolicznych oraz sercowo-naczyniowych może być proces zapalny. W fazie poposiłkowej, w której organizm znajduje się przez znaczną część życia, wzrasta stężenie biomarkerów zapalenia i dysfunkcji śródbłonka. Hiperglikemia, hipertrójglicydemia, a także wzrost poziomu wolnych kwasów tłuszczowych wywołują stres oksydacyjny, który z kolei niekorzystnie wpływa na śródbłonek. W odpowiedzi na doustne lub dożylnie podanie glukozy wzrasta poziom cytokin zapalnych: TNF-alfa, interleukiny 6 i interleukiny 18. Podobne zjawiska zachodzą po posiłku bogatotłuszczowym. Stres oksydacyjny i procesy zapalne przyczyniają się również do obniżenia wrażliwości komórek na insulinę. Mając na uwadze przytoczone procesy, łatwo zrozumieć zasadność wskazówek żywieniowych, które zalecają zwiększenie spożycia warzyw, owoców i błonnika. Zawierają one bowiem naturalne antyoksydanty, przeciwdziałające toczącym się po posiłku procesom oksydacji. Ważnym elementem zdrowej diety jest ograniczenie zawartości form trans- oraz nasyconych kwasów tłuszczowych, a wzbogacenie jej w kwasy omega-3. Zaobserwowano, że takie postępowanie zmniejsza nasilenie procesów zapalnych, co przejawiało się obniżeniem poziomu białka C-reaktywnego, interleukiny 6 czy E-selektyny. W badaniu HALE (The Healthy Ageing: a Longitudinal study in Europe) przeprowadzonym u osób w wieku 70-90 lat, zdrowa, „przeciwzapalna” dieta, umiarkowane spożycie alkoholu, niepalenie tytoniu oraz aktywność fizyczna wiązały się ze zmniejszeniem wskaźników śmiertelności o jedną trzecią.

Data ukazania się notatki: 5 stycznia 2006

Opracowane na podstawie: European Heart Journal / 1 stycznia 2006