



**Media:** TA NEA

**Page:** 51-52

**Published at:** 14-01-2021

**Author:**

**Surface:** 360.58 cm<sup>2</sup>

**Circulation:** 13695

**Subjects:**



---

**ΜΑΧΗ ΤΩΝ ΚΥΤΤΑΡΩΝ** Θάνατος Δημόπουλος: Οι φλαβονόλες βελτιώνουν τη νοπική μας λειτουργία **ΣΕΛ.52**

## Οι φλαβονόλες βελτιώνουν τη νοτική μας λειτουργία

**Ο**ι φλαβονόλες είναι μια ομάδα φυτικών φλαβονοειδών και υπάρχουν σε φυτικά τρόφιμα, όπως κακάο, σταφύλια, μπίλα, τσάι και μούρα. Οι ουσίες αυτές προσδίδουν στα φρούτα και τα λαχανικά τα φωτεινά τους χρώματα. Τα τελευταία έτη έχει γίνει γνωστό ότι έχουν ευεργετική επίδραση στην ενδοθηλιακή λειτουργία και την καρδιαγγειακή υγεία. Νεότερα ερευνητικά δεδομένα υποδεικνύουν ότι οι φυτικές ουσίες αυτές μπορεί να βελτιώνουν και την ανθρώπινη νοτική λειτουργία, αλλά οι μηχανισμοί δεν είναι γνωστοί.

Μια σημαντική σχετική μελέτη δημοσιεύτηκε πρόσφατα στο έγκριτο διεθνές επιστημονικό περιοδικό Scientific Reports. Η μελέτη πραγματοποιήθηκε με τη συνεργασία ερευνητών από τις ΗΠΑ και τη Μεγάλη Βρετανία. Δεκαοκτώ υγιείς, μη καπνιστές άνδρες ηλικίας 18-40 ετών υποβλήθηκαν σε μια διαδικασία πρόκλησης υπερκαπνίας στην αιματική κυκλοφορία του εγκεφάλου, με εισπνοή διοξειδίου του άνθρακα

5%, περίπου 100 φορές μεγαλύτερη συγκέντρωση από την κανονική στον αέρα. Αυτή είναι μια τυπική μέθοδος προσδιορισμού του πόσο καλά ανταποκρίνεται το αγγειακό σύστημα του εγκεφάλου, που φυσιολογικά αντιδρά αυξάνοντας τη ροή του αίματος. Κάθε



άντρας υποβλήθηκε στη δοκιμή πριν και μετά την κατανάλωση κακάο δύο φορές. Το ένα ρόφημα κακάο είχε χαμηλή και το άλλο υψηλή περιεκτικότητα σε φλαβονόλες. Μετά τη δοκιμή διοξειδίου του άνθρακα, οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να ολοκληρώσουν έναν αριθμό προοδευτικά πολύπλοκων γνωστικών δοκιμασιών.

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι όταν οι συμμετέχοντες είχαν πει το ρόφημα με την υψηλή περιεκτικότητα σε φλαβονόλες παρουσίασαν καλύτερη οξυγόνωση στο αίμα του εγκεφάλου ως απόκριση στην υπερκαπνία, που έφτασε ως και τρεις φορές υψηλότερη. Επίσης, ο χρόνος απόκρισης της οξυγόνωσης ήταν ταχύτερος. Όσον αφορά στα γνωστικά τεστ, οι ερευνητές διαπίστωσαν επίσης υψηλότερη ταχύτητα και ακρίβεια στην ολοκλήρωση των καθηκόντων μεγαλύτερης πολυπλοκότητας. Ενδιαφέρον έχει ότι δεν υπήρχε διαφορά στις πιο απλές δοκιμασίες.

**Τ**α ευρήματα αυτά αναδεικνύουν την πιθανή μελλοντική χρήση διατροφικών στρατηγικών που περιέχουν φλαβονόλες για την ενίσχυση της οξυγόνωσης του αίματος του εγκεφάλου και της γνωστικής απόδοσης. Αυτό μπορεί να αφορά τόσο υγιείς όσο και άτομα που ενδέχεται να διατρέχουν υψηλότερο κίνδυνο, όπως καπνιστές, ασθενείς με υπέρταση ή σακχαρώδη διαβήτη ή και ανθρώπους που βρίσκονται σε διαδικασία ανάκαμψης από εγκεφαλικό τραύμα ή άλλη εγκεφαλική ασθένεια.

Ο Θάνος Δημόπουλος είναι καθηγητής Θεραπευτικής Αιματολογίας - Ογκολογίας, πρύτανης του ΕΚΠΑ