

Χάρη στην σουλφοραφάνη που περιέχει

## Το μπρόκολο σύμμαχος των ατόμων με διαβήτη στον έλεγχο του σακχάρου

Δημοσίευση: 16 Ιουν 2017, 08:17



### Γκέτεμποργκ , Σουηδία

Μπορεί το μπρόκολο να μην είναι το πρώτο που θα σκεφτείτε όταν πεινάτε, αλλά περιέχει μια ουσία η οποία μπορεί να βοηθήσει τα άτομα με διαβήτη τύπου 2 να ελέγχουν καλύτερα τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα τους.

Σύμφωνα με στοιχεία που δημοσιεύονται στο επιστημονικό έντυπο **Science Translational Medicine**, ερευνητές του Πανεπιστημίου του Γκέτεμποργκ στη Σουηδία, με επικεφαλής τον Δρ Αντερς Ροζενγκρεν, διαπίστωσαν ότι ένα συμπυκνωμένο εκχύλισμα της σουλφοραφάνης, βοήθησε παχύσαρκους ασθενείς με διαβήτη τύπου 2 να χαλιναγωγήσουν τα επίμονα υψηλά επίπεδα σακχάρου στο αίμα τους.

Η σουλφοραφάνη είναι μια ουσία που εμπεριέχεται στα σταυρανθή λαχανικά, όπως το μπρόκολο, τα λαχανάκια Βρυξελλών και το κουνουπίδι.

Εργαστηριακές μελέτες έχουν δείξει ότι η σουλφοραφάνη μπορεί να βοηθήσει στη μείωση της φλεγμονής στο σώμα και ίσως να καταπολεμήσει τον καρκίνο και την λιπώδη ηπατική νόσο. Όμως, δεν έχει μελετηθεί η επίδρασή της στον διαβήτη τύπου 2, που εκδηλώνεται όταν το σώμα δεν μπορεί να χρησιμοποιήσει σωστά την ινσουλίνη, με αποτέλεσμα τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα να αυξάνονται.

Ο Δρ Ροζενγκρεν και οι συνεργάτες του αποφάσισαν να μελετήσουν την σουλφοραφάνη αφού πρώτα εξέτασαν πάνω από 3.800 συστατικά και τη σχέση τους με τον διαβήτη τύπου 2. Η σουλφοραφάνη ξεχώρισε ως ιδανικότερη υποψήφια.

Πρώτα την δοκίμασαν σε εργαστηριακές συνθήκες, όπου εν μέρει κατάφερε να εμποδίσει ηπατικά κύτταρα να παράξουν γλυκόζη. Σε αρουραίους, τροποποιούσε την δραστηριότητα συγκεκριμένων γονιδίων στο ήπαρ, ώστε να απομακρύνεται η πιθανότητα νόσησης.

Στη συνέχεια η σουλφοραφάνη δοκιμάστηκε σε 97 άτομα με διαβήτη τύπου 2. Όλοι σχεδόν έπαιρναν μετφορμίνη, πρώτης γραμμής αντιδιαβητικό φάρμακο, και οι πλειοψηφία των ασθενών τα πήγαιναν καλά. Ωστόσο 37 ασθενείς είχαν κακό έλεγχο του σακχάρου τους παρά την αντιδιαβητική αγωγή.

Οι μισοί συμμετέχοντες με τυχαία επιλογή πήραν σουλφοραφάνη σε σκόνη μια φορά την ημέρα για 12 εβδομάδες, μαζί με την συνήθη φαρμακευτική αγωγή τους. Οι άλλοι μισοί πήραν ανενεργή σκόνη.

Η σουλφοραφάνη φάνηκε να είναι αποτελεσματική σε συγκεκριμένους μόνο ασθενείς, κυρίως σε αυτούς που ήταν παχύσαρκοι και είχαν κακό έλεγχο του σακχάρου ευθύς εξ αρχής. Σ' αυτή την ομάδα η μέση γλυκοζυλιωμένη αιμοσφαιρίνη (HbA1c) έπεσε από σχεδόν 7,4% σε λίγο πάνω από το 7%. Η HbA1c είναι δείκτης των επιπέδων του σακχάρου του αίματος στον οργανισμό τους τελευταίους δύο με τρεις μήνες.

«Προς το παρόν δε μπορούμε να συστήσουμε σε κανέναν να πάρει συμπληρώματα σουλφοραφάνης για να θεραπεύσει τον διαβήτη τύπου 2. Εμείς χρησιμοποιήσαμε ένα συμπλήρωμα διατροφής με υψηλή συγκέντρωση σουλφοραφάνης, που δεν υπάρχει εμπορικά διαθέσιμο και σε κάθε περίπτωση θα πρέπει να συνεχιστεί η έρευνα σε μεγαλύτερα κλινικά δείγματα», ξεκαθαρίζει ο ερευνητής.

Ήδη σχεδιάζει να μελετήσει τον ρόλο της σουλφοραφάνης σε άτομα με προ-διαβήτη για να δει αν μειώνει τις πιθανότητες εκδήλωσης τελικά διαβήτη τύπου 2.

Μαίρη Μπιμπή  
health.in.gr