



nova istraživanja

Vitamin C

» Živčane stanice u oku zahtijevaju vitamin C kako bi ispravno funkcionirale, navodi se u studiji znanstvenika s Oregon Health & Science University.

"Otkrili smo da stanice u mrežnici trebaju biti 'okupane' u relativno visokim dozama vitamina C, izvana i iznutra kako bi funkcionirale ispravno", rekao je Henrique von Gersdorff, dr.sc., znanstveni savjetnik na Institutu Vollum OHSU-a i koautor studije.

Mozak ima posebne receptore, pod nazivom GABA tip receptora, koji pomažu brzu komunikaciju između stanica u mozgu. U OHSU, istraživači su otkrili da su GABA receptori u stanicama mrežnice kada prestale funkcionirati ispravno oka je količina vitamina C bila smanjena.

Kako je vitamin C prirodni antioksidans, on u biti 'čuva' receptore i stanice od preranog kvara, rekao je von Gersdorff. Funkcija vitamina C u mozgu također je od visoke važnosti. U stvari, kada je ljudsko tijelo je lišeno dostatne količine vitamina C, on u mozgu ostaje dulje nego bilo gdje drugdje u tijelu. "Mozak je definitivno zadnje mjesto gdje želite ostati bez vitamina C," rekao je von Gersdorff. Jedan od najčešćih simptoma skorbuta jest nedostatak vitamina C u mozgu.

Otkrića također imaju implikacije za druge bolesti, poput glaukoma i epilepsije.

Izvor: Oregon Health & Science University

Važnost željeza kod djece

» Željezo može biti korisno za djecu s poremećajem hiperaktivnosti i deficita pažnje (ADHD), tvrde znanstvenici koji su otkrili manjkavost ovog minerala u djece s ADHD-om.

Nedostatak željeza uzrokuje abnormalno funkcioniranje moždanog neurotransmitera dopamina i može pridonijeti razvoju ADHD-a, zabilježili su Dr. Eric Konofal iz klinike "Robert Debre" u Parizu i njegovi kolege u ovomjesečnom "Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine".

Istraživači su mjerili razinu željeza u krvi djece s ADHD-om, u dobi od 4 do 14 godina. Udio željeza u serumu bio je abnormalan kod 84% djece s ADHD-om. Osim toga, niska razina željeza u serumu je u korelaciji s težim simptomima ADHD-a izmjerenih Connors ljestvicom. "Ovi rezultati pokazuju da niske rezerve željeza pridonose razvoju ADHD-a i da djeca koja već pate od tog poremećaja mogu imati velike koristi od dodataka prehrani koji sadrže željezo", pišu istraživači.

Izvor: Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine (158, pp1113-1115)

B kompleks

» Sveučilište u Oxfordu otkrilo je da su ispitanici s blagim kognitivnim poremećajima koji su imali povišenu krvnu razinu homocisteina, pretrpjeli veliku stopu skupljanja (atrofije) pojedinih dijelova mozga. Ta ubrzana atrofija znatno je usporena kod ispitanika koji su uzimali vitamine B skupine te su samim time umanjili mogućnost pojave Alzheimerove bolesti.

U ovom posljednjem istraživanju, atrofija tih područja mozga bila je gotovo 90% sporija kod ispitanika koji su uzimali vitamine B skupine, u odnosu na placebo skupinu.

Izvor: Medical Research Council, United Kingdom

Kalcij i magnezij

» Bez kalcija i magnezija, nema ni kretanja. Naime, u normalnoj mišićnoj kontrakciji, kalcij djeluje kao stimulator, a magnezij kao relaksator. Stoga i ne čudi da se nedostatak kalcija i osobito magnezija očituje grčevima i boli u mišićima, a prvi korak terapije je njihovo uzimanje u obliku dodatka prehrani.

Studija iz Amerike kazuje nam kako dnevni unos magnezija može poboljšati funkciju pluća u astmatičara te poboljšati njihovu kvalitetu života.

Mjere kapaciteta pluća povećane su tijekom šest mjeseci uzimanja magnezija, a poboljšanja su također promatrana u bronhijalnoj reakciji na methacholine, kemijsku tvar koja potiče stezanje pluća.

"Ova studija dodaje da je rezultati pokazuju blagotvoran djelovanje magnezija na pluća kod ljudi koji boluju od astme," navode istraživači, na čelu s Alexandrom Kazaks iz Bastyr Sveučilišta u Kenmoreu, Washington State.

Prema Europskoj federaciji za alergije i bolesti dišnog pacijenata Association (EFA), preko 30 milijuna Europljana pati od astme. Epidemiološke studije su izvijestile pozitivne učinke magnezija na pojavu astme, no nažalost manje od pola odraslih u SAD-u konzumira preporučene razine minerala.

Kako bi testirali hipotezu da dodatak magnezija može poboljšati funkciju pluća, dr. Kazaks i njezini suradnici proveli su istraživanje na 55 astmatičara u dobi između 21 i 55 godina. Sudionicima su nasumično dodijeljene dnevne doze magnezija placebo u trajanju od 6 mjeseci.

Na kraju studije, poboljšanja u funkciji pluća zabilježena su u skupini koja je uzimala magnezij, dok u placebo skupini nije bilo poboljšanja.

Izvor: Journal of Asthma
"Effect of oral magnesium supplementation on measures of airway resistance and subjective assessment of asthma control and quality of life in men and women with asthma: a randomized placebo controlled trial"