

Дали предимствата на Spirulina се неутрализират от затлъстяването?

Добавките Spirulina (синьо-зелено микроводорасло, използвано като хранителна добавка) може и да подобряват равнищата на холестерол и маркерите за имунно здраве при хората с нормално тегло, но не и при затлъстелите, твърди ново изследване от Корея.

Потенциалните ползи за сърдечно-съдовата и имунната системи, приписвани на Spirulina, се радват на широк кръг доказателства, а американският пазар на хранителни добавки предлага многобройни продукти, претендиращи, че са носители на тези структурно-функционални предимства.

Новото проучване, публикувано в журнала „Хранителни изследвания и практика“ (Nutrition Research and Practice), подкрепя потенциалните ползи при субекти, които не страдат от затлъстяване и чийто LDL холестерол намалява след 12 седмици приемане на доза от 8 грама дневно. Никакви подобни промени, обаче, не са наблюдавани при затлъстелите участници. Учените от университетите в Кокмин (Kookmin) и Донсео (Dongseo) съобщават също така, че концентрациите на интерлевкин-2 (interleukin-2 или IL-2) се увеличават след консумирането на Spirulina при всички участници в изследването, но при хората с нормално тегло нарастването е значително по-голямо.

„Не е сигурно дали това се дължи на патологичните и имунологични промени, предизвикани от самото затлъстяване, или на относително ниското ниво на Spirulina на фона на теглото на затлъстелите хора. – пишат изследователите. Ясно е, че страдащите от затлъстяване се нуждаят от различни дози Spirulina в сравнение с групата с нормално тегло.“

Изследователите посочват, че други проучвания с биоактиви като Л-карнитин (L-carnitine) и куркумин (curcumin) дават индикации, че затлъстелите индивиди не реагират на дози, считани за ефикасни при по-слабите участници.

„Насоките за прием на функционални храни, включително Spirulina, са съставени така, че да отговарят на потребностите на широката общественост. Резултатите от това изследване показват, че ефектът от приема на функционални храни е различен при различни персонални характеристики, включително затлъстяване, и следователно, че насоките за приема на тези храни следва да бъдат диверсифицирани за различните индивиди“, се казва в доклада.

Детайли на проучването



Насоките за приема на тези храни следва да бъдат диверсифицирани на база различните персонални характеристики, включително затлъстяване, твърдят изследователите.

Изследователите ангажират 78 възрастни корейци между 60 и 87 години, които взимат участие в тяхното рандомизирано, двойно сляпо, плацебо-контролирано проучване. На произволен принцип на участниците е предписано приемането или на Spirulina (по 8 дневно), или на плацебо за период от 12 седмици.

Резултатите показват, че равнищата на LDL холестерол намаляват средно с 8,4 процента при незатлъстелите участници, консумирали Spirulina, но при другите групи не се наблюдават никакви значими изменения.

Докато при затлъстелите участници, консумирали Spirulina, нивата на IL-2 се увеличават средно с 33 процента, при участниците с нормално тегло този ръст е значително по-висок (54 процента). По същия начин, намаляването на IL-6 при незатлъстелите консуматори на Spirulina е по-интензивно, отколкото при затлъстелите (съответно 21 процента срещу 15 процента). „Нашите резултати предполагат, че затлъстяването може да повлияе на ефекта от употребата на Spirulina – пишат изследователите. Отношението между затлъстяването и реакцията на приемането на Spirulina обаче все още не е ясно. Може да се предположи, както е описано по-горе, че самото затлъстяване вреди на имунитета и може да предизвика оксидативен стрес. Нужни са по-нататъшни проучвания, които да установят механизма на действие на Spirulina при различни липидни профили, имунни променливи и антиоксидантна способност на базата на BMI.”

Източник: : Nutrition Research and Practice

Volume 10, Number 4, Pages 418-423, doi: 10.4162/nrp.2016.10.4.418

“The influence of obesity on the effects of spirulina supplementation in the human metabolic response of Korean elderly”

Authors: H.J. Park, H.S. Lee