

Lipidi – dobar sluga ili zao gospodar?

DR SCI MANJAZEC

Centar od izuzetne vrednosti u oblasti istraživanja ishrane i metabolizma (CENM)

Poznato je da disbalans lipidnih molekula predstavlja uzročnika patološkog nagomilavanja masti i iniciranja ateroskleroze, kao i različitih tipova patoloških kardio-vaskularnih stanja. S druge strane lipidni molekuli imaju ključnu integrativnu, strukturnu i signalnu ulogu u ćelijskim procesima, i stoga su neophodni medijatori u cirkulaciji. Tako su glicerofosfolipidi osnovne strukturne komponente bioloških membrana, dok sam holesterol utiče na održavanje fluidnosti ćelijskih membrana. Prisutno je nekoliko tipova lipoproteina u cirkulaciji, i svrstavaju se u: hilomikrone, lipoproteine veoma niske gustine (VLDL), lipoproteine sre-

dnje gustine (IDL), lipoproteine niske gustine (LDL) i lipoproteine visoke gustine (HDL). Količina tzv. "lošeg" holesterola, tj LDL-a, i "dobrog" holesterola tj. HDL, zavisi od metaboličkog statusa ćelije, ali i dijetarnog unosa holesterola, kog u obilju ima u namirnicama životinjskog porekla kao što su sir, žumance, govedina, svinjetina, živina i škampi. LDL molekuli, s jedne strane osnovni transporteri neophodnog holesterola, u povećanoj količini dovode do rizika od oboljevanja od kardio-vaskularnih bolesti. S druge strane, tzv. "dobar" holesterol HDL, ima ulogu u dopremanju holesterolskih partikula do određenog tkiva, i njegove povišene vrednosti u krvi koreliraju sa boljim opštim zdravstvenim stanjem.

Trigliceridi su još jedan lipidni biomolekul u cirkulaciji koji je faktor rizika pojave ateroskleroze. Trigliceridi su po svojoj hemijskoj strukturi estri glicerola i masnih kiselina, a imaju ulogu u unutar-tkivnom transferu neophodnih biomolekula, kao što je glukoza.

Masne kiseline jesu osnovni energetski supstrat humanog metabolizma, strukturna komponenta fosfolipida ćelijskih membrana, kao i medijatori brojnih ćelijskih procesa. Balansiran unos masnih kiselina, u smislu povećanog unosa nezasićenih (PUFA) u odnosu na zasićene masne kiseline, a među nezasićenim, omega-3 PUFA u odnosu na omega-6 PUFA, još jedan je od preduslova očuvanja dobrog zdravlja. Nezasićenim masnim kiselinama uglavnom je bogata hrana biljnog porekla, kao i riba, posebno riba hladnih mora. Omega-3 masne kiseline pokazuju povoljna anti-inflamatorna svojstva, i imaju preventivnu ulogu u nastanku oboljenja kao što su kardio-vaskularne bolesti, kancer ili inflamatorni poremećaji. Upravo je odnos vrednosti omega-3 i omega-6 masnih kiselina

veoma važan indikator održavanja kardio-vaskularnog zdravlja. Neophodno je adekvatnom ishranom održavati visok unos nezasićenih (PUFA) masnih kiselina, a posebno omega-3 PUFA.

U zaključku, holesterol, lipoproteini: LDL, VLDL, HDL kao i trigliceridi jesu lipidni molekuli sa esencijalnom ulogom u ćelijskim procesima, ali u nebalansiranim količinama postaju faktori rizika razvoja prvenstveno kardio-vaskularnih poremećaja. Slično je i sa odnosom omega-3 i omega-6 PUFA u organizmu. Radi prevencije razvoja različitih tipova kardio-vaskularnih poremećaja, neophodno je održavati nivo lipidnih biomolekula na konstantnom nivou. Ovo se postiže kontrolisanom ishranom i unosom velike količine voća i povrća, kao i adekvatnom dijetarnom suplementacijom.

U razvoju dijetetskih suplementa kompanija "Nutrika" je korak ispred. Prepoznati su i u širokoj upotrebi preparati kompanije "Nutrika" kao što su Aronia Total, Aronia Slim i Aronia Anti-Oxi, preparati kompanije "Nutrika" registrovani od strane Ministarstva zdravlja Republike Srbije.

U saradnji sa Centrom od izuzetne vrednosti u oblasti istraživanja ishrane i metabolizma (CENM) preparati kompanije "Nutrika" ispitivani su u kliničkim studijama i pokazano je da povoljno utiču na smanjenje procenta masti u organizmu, a gledano kroz smanjenje nivoa LDL holesterola, odnosa LDL/HDL kao i smanjenja triglicerida u cirkulaciji. Nabrojani parametri predstavljaju jedne od osnovnih faktora rizika razvoja aterosklerotičnih promena stoga se preparati kompanije "Nutrika" preporučuju kada je prevencija i očuvanje kardio-vaskularnog zdravlja u pitanju.

Zanimljivo je da su pilot studije izvedene u okviru CENM-a pokazale da konzumacija aronije povoljno utiče i na balans i nivoa masnih kiselina u cirkulaciji, posebno kada su u pitanju benefite, omega-3 PUFA.

Preparati kompanije "Nutrika" na bazi aronije, ispituju se i u okviru projekata finansiranih od strane evropske komisije, a zbog povoljnog dejstva na kardio-vaskularno zdravlje ljudi.



JEDINI U SRBIJI
KLINICKI ISPITANI
I REGISTROVANI
DIJETETSKI SUPLEMENTI
OD ARONIJE

PRODUŽITE
ŽIVOT!

 Nutrika



Aronia[®] anti-oxi

Dnevna doza antioksidanasa!
Za zdravlje, lepotu,
sportske napore,
kontrolu svakodnevnih stresova!

Pomaže kod:

- ✓ Dijabetesa
- ✓ Povišenog holesterola
- ✓ Normalizacije krvnog pritiska
- ✓ Slabe cirkulacije
- ✓ Zapaljenja zglobova i mišića
- ✓ Zaštite od pojave i razvoja kancera

- ✓ preparat je bez konzervansa
- ✓ gluten free

Aronia & Aronia slim total

SLIM & HEALTHY

sa LuraLean
dijetetskim vlaknima!
Vaš glavni saveznik u borbi
sa viškom kilograma.



Pomažu kod:

- ✓ Regulisanja telesne težine
- ✓ Smanjenja šećera
- ✓ Smanjenja holesterola
- ✓ Poboljšanja varenja

- ✓ veliko antioksidativno delovanje
- ✓ preparati bez konzervansa



 Nutrika

www.nutrika.rs
nutrika call centar
+381 11 2630 290

 FARMALOGIST

farmalogist call centar
+381 11 3315 153

 KEPROM
Distribucija od poverenja

keprom call centar
+381 11 208 43 88