

Orzechy włoskie spowalniają wzrost guzów prostaty

28 stycznia 2012

Myszy genetycznie zmodyfikowane w taki sposób, by wystąpił u nich rak gruczołu krokowego, mają mniejsze guzy, jeśli w ich diecie znajdują się orzechy włoskie (British Journal of Nutrition).

Naukowcy z Uniwersytetu Kalifornijskiego w Davis i Zachodniego Centrum Badawczego amerykańskiego Departamentu Rolnictwa oceniali rozmiary guzów u gryzoni karmionych od 9, 18 i 24 tygodni dwiema paszami o różnym składzie. Odkryli, że zwierzęta spożywające dziennie odpowiednik ludzkich 8 dekagramów orzechów włoskich przybierały na wadze tyle samo, co myszy, którym podawano olej sojowy. Obie diety dopasowano pod względem ilości dostarczanych składników odżywczych i tłuszczów oraz profilu kwasów tłuszczowych. W grupie karmionej orzechami po 18 tyg. guzy prostaty osiągały o połowę mniejsze rozmiary niż w grupie sojowej. Ogólnie wśród myszy chrupiących orzechy tempo wzrostu guza było o 28% wolniejsze.

Zwykle mężczyznom, którzy starają się zapobiegać rakowi prostaty lub próbującym spowolnić jego rozwój, zaleca się dietę niskotłuszczową. Zespół Paula Davisa słusznie jednak zauważa, że choć orzechy włoskie rzeczywiście są tłuste, to zawierają dużo wielonienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3 czy przeciwutleniaczy. Eliminowanie ich z diety tylko ze względu na tłuszcze pozbawiłoby więc organizm cennych sprzymierzeńców. Teraz trzeba sprawdzić, czy orzechy działają na ludzi tak samo jak na myszy.

Davis wyjaśnia, że wyniki sugerują, że spowolnienie przez orzechy wzrostu guza powoduje, że pozostaje on „zamknięty” w prostatie i nie tworzy przerzutów. Akademicy nie wytypowali pojedynczego wskaźnika, którego działaniem można by wyjaśnić

zaobserwowane efekty. Zamiast tego zaobserwowali zmiany w obrębie wielu szlaków sygnałowych i metabolicznych. Co ważne, u myszy jedzących orzechy włoskie występował niższy poziom insulinopodobnego czynnika wzrostu IGF-1 – białka działającego silnie mitogennie na komórki raka prostaty.

Zwierzęta karmione orzechami miały też niższe stężenia złego cholesterolu LDL w surowicy. Ponieważ ostatnio wysokie stężenia LDL powiązano ze wzrostem guza, eliminowanie go będzie sprzyjało zarówno zdrowemu sercu, jak i prostaty. Naukowcy ustalili, że mimo podobieństw w składzie, diety orzechowa i sojowa skutkowały odmiennym metabolizmem wątrobowym (a to ten narząd odpowiada za wytwarzanie IGF-1 i cholesterolu).

Opracowanie: Anna Błońska

Na podstawie: UC Davis

Źródło: [Kopalnia Wiedzy](#)