

Zagadka papryczki chili

28 maja 2017

Odkryte dwa lata temu „spalające tłuszcz” właściwości papryczek chili okazały się związane z tym, jak zawarte w nich substancje wpływają na zachowanie bakterii w mikroflorze jelit i na źródła zapalenia w organizmie człowieka, głosi artykuł opublikowany w czasopiśmie „mBio”.



„Papryczki chili stają się coraz popularniejsze na całym świecie, a niedawno nasi koledzy odkryli, że ich przyjmowanie pozwala zrzucić nadmiar tłuszczu i pozbyć się związanych z nim zaburzeń, w tym problemów z metabolizmem glukozy. Nikt nie wiedział jednak, jak działa papryka chili” – opowiada Chao Kang z Trzeciego Wojskowego Uniwersytetu Medycznego w Chongqing (Chiny).

Według danych WHO, począwszy od lat 1980-ych na świecie obserwuje się globalną epidemię otyłości. W zeszłym roku co trzeci mieszkaniec świata, czyli w sumie 1,9 miliarda ludzi miało problemy z nadwagą, około 15 % cierpiało na ciężkie formy otyłości. Według danych WHO, 47% chorób, a przede wszystkim choroby wieńcowe, cukrzyca i rak, są związane z otyłością.

Dwa lata temu amerykańscy naukowcy z uniwersytetu w Wyoming

przypadkowo odkryli, że spożywanie papryki chili albo jej głównej substancji czynnej – kapsaicyny – czyniło myszy prawie całkiem odpornymi na spożycie wysokokalorycznego lub tłustego pokarmu. Blokowanie receptorów, odpowiadających za rozpoznawanie tych molekuł, pozbawiało papryczkę chili jej „magicznych” właściwości, które wciąż jednak pozostawały zagadką dla naukowców.

Kang i jego zespół znaleźli odpowiedź na tę zagadkę, obserwując, co zmienia się w pracy jelit w organizmie kilkudziesięciu myszy, z których część karmiono tłustym jedzeniem z dodatkiem kapsaicyny, a część – wysokokalorycznym jedzeniem bez takich dodatków.

Te obserwacje pozwoliły odkryć kilka niezwykłych rzeczy: podjadanie papryczek chili obniża poziom zapaleń, często pojawiających się w organizmie odżywianym tłustym jedzeniem, a także zapobiega „przyklejaniu” bakterii do ścianek jelit i nie pozwala im przeniknąć do wewnętrznych warstw jelit. Ponadto, papryczki chili tłumią działanie jednego z receptorów jelit, związanych z rozwojem chronicznych zapaleń i innych problemów o charakterze immunologicznym.

Dzięki temu we krwi w innych częściach ciała myszy spożywających kapsaicynę gromadziło się o wiele mniej „odrywków” bakteryjnych błon komórkowych, których nagromadzenie w organizmie zwykle prowadzi do stanu zapalnego. Wszystko to, jak uważają naukowcy, sprzyja temu, że organizm myszy spalał kalorie, a nie gromadził je w warstwie tłuszczowej.

Przyczyną tego, zdaniem Kanga, było to, że kapsaicyna nie pozwalała na rozmnażanie się bakteriom, zwykle dominującym w jelitach organizmów z nadwagą. Te bakterie zwykle są głównym źródłem „odrywków” błon komórkowych trafiających do organizmu ludzi i myszy, a także są przyczyną rozwoju stanów zapalnych. Poza tym, kapsaicyna nie pozwalała na zniżanie działania pożytecznych elementów mikroflory wydzielających kwas masłowy

i jego pochodne, wzmacniające ścianki jelit.

Wszystko to, jak zauważa Kang i jego zespół, udowadnia, że terapia papryką chili rzeczywiście działa i lekarstw stworzonych na jej bazie można używać do walki z globalną epidemią otyłości.

Zdjęcie: [pixel2013](#) (CC0)

Źródło: pl.SputnikNews.com