

# Το φίλτρο της μακροζωίας

Έλληνες επιστήμονες εντόπισαν στο κρασί την ουσία που νικά το γήρας

Ουσία που ανιχνεύθηκε στο κόκκινο κρασί από Έλληνες ερευνητές μπαίνει στο μικροσκόπιο φαρμακευτικών πολυεθνικών ως το υποψήφιο «ελιξίριο της νιότης». Η ρεσβερατρόλη αποδεδειγμένα προστατεύει την καρδιά και φαίνεται πως έχει αντικαρκινογόνο δράση, ενώ σε μεγάλες δόσεις μπορεί να επιμηκύνει τη ζωή, υποστηρίζουν ειδικοί.

ΡΕΠΟΡΤΑΖ: Χάρης Καρανίκας  
chkaranikas@dolnet.gr

«Αρχίσαμε την έρευνα το 1992, όταν ήρθε στο φως η υπόθεση του "γαλλικού παραδόξου". Τότε ειδικό από όλο τον κόσμο έθεταν το ερώτημα πώς γίνεται πληθυσμοί της Νότιας Γαλλίας να έχουν τόσο χαμηλά ποσοστά καρδιακών ασθενειών, ενώ το διαιτολόγιό τους είναι ιδιαίτερα υψηλό σε λιπαρά. Έτσι, μαζί με τον

## ΕΠΑΝΑΣΤΑΣΗ

Οι προσπάθειες των επιστημόνων επικεντρώνονται τώρα στη δημιουργία σκευασμάτων με ρεσβερατρόλη

δρ Λευτέρη Διαμαντή που εντάχθηκε στην ερευνητική ομάδα έναν χρόνο μετά, ανακαλύψαμε την τρανς ρεσβερατρόλη. Μέχρι τότε οι έρευνες εντόπιζαν τη ρεσβερατρόλη στον μίσχο των κληματαριών, εμείς όμως την ανιχνεύσαμε στο κόκκινο κρασί» λέει στα «NEA» ο δρ Γιώργος Σολέας, βιοχημικός που ειδικεύεται στην οινοποιία και δραστηριοποιείται στο Οντάριο του Καναδά. Όπως επισημαίνει ο Έλληνας ομογενής, κατά τις επόμενες έρευνες βρέθηκε ότι η ουσία απο-

τρέπει την καταστροφή του DNA, διαστέλλει τις αρτηρίες και μειώνει τα ποσοστά των επικίνδυνων για την υγεία ελεύθερων ριζών στον οργανισμό και της κακής χοληστερίνης. «Από μελέτες μας φάνηκε ότι προστατεύει και από την ανάπτυξη κακοηθών όγκων, καθώς και ότι αποτρέπει την οξειδωτική των μετάλλων στο σώμα μας ως ισχυρό αντιοξειδωτικό». Μάλιστα, επιστήμονες από όλο τον κόσμο σε συνεργασία με τον δρ Σολέα ερεύνησαν πόση ρεσβερατρόλη περιέχουν τα κόκκινα κρασιά που πωλούνται στα ράφια των σούπερ μάρκετ. «Η ποικιλία που βρέθηκε με τη μεγαλύτερη συγκέντρωση παγκοσμίως ήταν το πινό νουάρ. Όσον αφορά τις ελληνικές ποικιλίες, οι μεγαλύτερες συγκεντρώσεις εντοπίστηκαν στο ξινόμαυρο και το αγιωργίτικο. Αυτό όμως δεν σημαίνει ότι οι άλλες ελληνικές ποικιλίες υπολείπονται κατά πολύ. Οι διαφορές στις συγκεντρώσεις ανάμεσα στα γαλλικά και στα ελληνικά κόκκινα κρασιά είναι απειροελάχιστες» επισημαίνει ο δρ Σολέας, που είναι αντιπρόεδρος της Ελεγκτικής Επιτροπής Αλκοόλ στο Οντάριο.

## Οι έρευνες

Παρότι οι ενδείξεις για τις ευεργετικές δράσεις αυτής της ουσίας υπήρχαν από τα μέσα της προηγούμενης δεκαετίας, οι προσπάθειες για να χρησιμοποιηθεί άρχισαν το 2003. Πρωτοπόρος φαρμακοβιομηχανία στον τομέα θεωρείται η αμερικανική Sirtris, της οποίας επιστημονικός σύμβουλος είναι ο Πελοποννήσιος Τομ Μανιάτης από το Πανεπιστήμιο του Χάρβαρντ. «Πρόκειται για την πλέον ελπιδοφόρο ουσία η οποία θα μπορούσε να αλλάξει το μέλλον της φαρμακολογίας», αναφέρει. Η Sirtris εστίασε τις μελέτες της στο γονίδιο Sirt1, το οποίο εμφανίζεται ανενεργό στους περισσότερους οργανισμούς, αλλά όταν ενεργοποιείται φαίνεται πως επι-

## Οι πρωτοπόροι



Τρεις Έλληνες επιστήμονες του εξωτερικού ανέδειξαν τις «μαγικές» ιδιότητες της ρεσβερατρόλης. Ο Γ. Σολέας (κάτω δεξιά) και Λευτέρης Διαμαντής (κάτω αριστερά) την εντόπισαν στο κόκκινο κρασί, ενώ ο Τομ Μανιάτης (πάνω) του Χάρβαρντ κατευθύνει τις φαρμακευτικές εφαρμογές μέσω της εταιρείας Sirtris



βραδύνει το γήρας. Και η ρεσβερατρόλη, σύμφωνα με τις έρευνες της εταιρείας, κάνει ακριβώς αυτό, «ανάβει» το γονίδιο που καθυστερεί τον θάνατο. Μία από τις πλέον απράνταχτες αποδείξεις ότι οι μελέτες της Sirtris βρίσκονται στον σωστό δρόμο αποτελεί η

πρόσφατη εξαγορά της από τον κολοσσό Glaxo Smith Kline, που πλήρωσε 750 εκατ. δολάρια για να λανσάρει μελλοντικά το χάπι ρεσβερατρόλης. Μετά την εξαγορά η Sirtris έχει διενεργήσει κλινικές μελέτες σε διαβητικούς, κατά τις οποίες βρέθηκε ότι η ουσία έχει μεγάλη θεραπευτική δράση καθώς μειώνει τα επίπεδα ινσουλίνης και γλυκόζης χωρίς μάλιστα οι υπό εξέταση ασθενείς να αλλάζουν διατροφικές συνήθειες. Επιπλέον, ερευνάται η ανάπτυξη μιας νέας, πολύ πιο δραστηρικής συνθετικής μορφής της ρεσβερατρόλης, η οποία θα δοκιμασθεί σε καρκινοπαθείς. Η ουσία που θα περιέχεται σε ένα χάπι θα ισοδυναμεί, σύμφωνα με την εταιρεία, με όση ρεσβερατρόλη περιέχουν 1.000 μπουκάλια με κόκκινο κρασί.

## Τα πειράματα

«Κατά τη διάρκεια κλινικών μελετών και πειραμάτων σε ζώα μαζί με έναν συνάδελφο, τον Γκόλντμπεργκ, καταπίναμε καθημερινά 25 μιλιγκράμ ρεσβερατρόλης για να δούμε πόσο μεγάλες δόσεις μπορεί να απορροφήσει ο οργανισμός. Αυτό που ανακαλύψαμε ήταν ότι αφού παραμένει στο σώμα για διάστημα 30-90 λεπτών μεταβολίζεται σε δύο παρόμοιες ουσίες, οι οποίες όμως δεν γνωρίζουμε αν είναι τόσο δραστηρές. Γι' αυτό τον λόγο είμαι ιδιαίτερα επιφυλακτικός όσον αφορά το χάπι ρεσβερατρόλης, καθώς πρέπει να γίνουν διεξοδικές μελέτες για τις παρενέργειές της. Μέχρι λοιπόν να βγει το χάπι της ρεσβερατρόλης, θα πρότεινα δυο - τρία ποτήρια κόκκινο κρασί για τους άνδρες την ημέρα και ένα για τις γυναίκες - αφού εμφανίζουν μικρότερη ανοχή στο αλκοόλ - σε συνδυασμό πάντα με υγιεινή διατροφή και τρόπο ζωής» αναφέρει ο δρ Σολέας. Παράλληλα οι ειδικοί συνιστούν στους καταναλωτές να αποφεύγουν τα διάφορα είδη χαπιών ρεσβερατρόλης, που διατίθενται μέσω Ίντερνετ.

## ΚΡΑΣΙ

Κόκκινο	0,1 – 14,3 / λίτρο
Λευκό	0,1 – 2,1 / λίτρο

Ποικιλίες κόκκινων κρασιών με μεγάλες περιεκτικότητες

- Πινό νουάρ
- Ξινόμαυρο
- Αγιωργίτικο
- Κοτσιφάλι
- Μανδηλαριά



## ΤΣΑΪ

Ιπαντόρι  
(από ρίζα polygonum caspidatum)

0,68 / λίτρο

## ΒΑΤΟΜΟΥΡΑ

Χυμός βατόμουρου  
0,2 / λίτρο

Μούρα  
Έως 0,59 / κιλό



## ΣΤΑΦΥΛΙ



Χυμός κόκκινων σταφυλιών  
0,5 / λίτρο (μ.ό)

Χυμός άσπρων σταφυλιών  
0,05 / λίτρο (μ.ό)

Σταφύλια  
0,1 - 3,54 / κιλό

## ΦΙΣΤΙΚΙΑ



Φιστίκια  
0,02-5,1 / κιλό

Φιστικοβούτυρο  
0,65 / κιλό (μ.ό)

## Οι τροφές που περιέχουν το ελιξίριο

Περιεκτικότητα σε ρεσβερατρόλη (σε χιλιοστόγραμμα)

Όπως λέει ο δρ Γιώργος Σολέας, μέλος της επιστημονικής ομάδας που ανακάλυψε τη δεκαετία του 1990 ότι το κόκκινο κρασί περιέχει σημαντικές ποσότητες ρεσβερατρόλης, υπάρχουν αρκετές τροφές που φιλοξενούν αυτή την ευεργετική ουσία για την ανθρώπινη υγεία