



## TOURISM INSIDER

**Του Κωνσταντίνου Κουσκούκη**

Καθηγητής Δερματολογίας - Νομικός - Πρόεδρος της  
 Ιπποκρατείου Ακαδημίας Ιαματικής Ιατρικής - Πρόεδρος  
 Παγκόσμιας Ακαδημίας Κινεζικής και Συμπληρωματικής Ιατρικής  
 Κιν.: 6944307423 - Email: konkouskoukis@gmail.com

## Συμπληρώματα διατροφής και αντιγήρανση

Τα συμπληρώματα διατροφής είναι η νέα τάση στην αντιγήρανση καθώς είναι πλέον κοινώς παραδεκτό ότι η διατροφή, η ψυχολογία και η άσκηση αποτελούν τους τρεις πυλώνες της καλής υγείας και, ως εκ τούτου, της άριστης εικόνας σε κάθε ηλικία. Ελάχιστα είναι τα μικροθρεπτικά συστατικά που προσλαμβάνονται σε κάθε γεύμα, επειδή οι ρυθμοί της ζωής είναι γρήγοροι, τα γεύματα βιαστικά και κυρίως πολλές φορές εντελώς ακατάλληλα για τον οργανισμό παράγοντας ελεύθερες ρίζες. Τα μόρια αυτά επιτίθενται στα κύτταρα του σώματος και ιδιαίτερα στους ινοβλάστες, δηλαδή μειώνουν την ικανότητά τους να συνθέτουν κολλαγόνο και ελαστίνη για την εξουδετέρωση των οποίων τροφοδοτούμε το δέρμα με αντιοξειδωτικές ουσίες, οι οποίες δεσμεύουν τις ελεύθερες ρίζες.

Οι ελεύθερες ρίζες είναι μόρια οξυγόνου που έχουν χάσει ένα ηλεκτρόνιο το οποίο δεσμεύουν από οποιοδήποτε άλλο μόριο του οργανισμού, προκειμένου να ανακτήσουν το ηλεκτρόνιό τους, στο δέρμα δε μπορούν να προκαλέσουν απώλεια της ελαστικότητας, ρυτίδες, κηλίδες, ακόμα και καρκίνο. Το οξειδωτικό stress δημιουργείται όταν τα κύτταρα του δέρματος εκτίθενται στην υπεριώδη ακτινοβολία, στην περιβαλλοντική ρύπανση, στο όζον ή στο κάπνισμα, γι' αυτό και η ενίσχυση της καθημερινής φροντίδας του δέρματος με έναν αντιοξειδωτικό προϊόν είναι απολύτως απαραίτητη.

Η επιτακτική ανάγκη της λήψης συμπληρωμάτων διατροφής που αντιστρέφουν τους μηχανισμούς της οργανικής φθοράς, δίνει δε την δυνατότητα που για να εκφραστεί απαιτούνται συγκεκριμένες συγκεντρώσεις τους στο αίμα. Τα τελευταία χρόνια υπάρχει πληθώρα από συμπληρώματα που αφορούν κατεξοχήν το δέρμα, όπως αυτά του κολλαγόνου, των πεπτιδίων και του υαλουρονικού οξέος, συνοδεύονται δε από μια πληθώρα μελετών, ενώ η παραγωγή και η διάθεσή τους υπόκεινται σε αυστηρό νομικό έλεγχο, τόσο από την Ε.Ε. όσο και σε εθνικό επίπεδο, στην κάθε χώρα.

Σπουδαιότερος εκπρόσωπος αυτής της κατηγορίας συμπληρωμάτων είναι τα πεπτιδία του κολλαγόνου, η χρήση των οποίων συντελεί στην ενδογενή αύξηση της παραγωγής του κολλαγόνου, μιας πρωτεΐνης άμεσα συνδεδεμένης με την υγεία του δέρματος και των εξαρτημάτων του.

Η παραγωγή του κολλαγόνου εξαρτάται από τα προσλαμβανόμενα πεπτιδία μέσω της τροφής καθημερινά, η μειωμένη δε σύνθεσή του καθώς και ο αυξημένος ρυθμός καταστροφής του έχουν άμεση επίπτωση στην επιτάχυνση της διαδικασίας της γήρανσης.

Περαιτέρω έχει αποδειχθεί η θετική

επίπτωση στο δέρμα της καθημερινής λήψης υαλουρονικού οξέος χαμηλού και υψηλού μοριακού βάρους, ενώ αναγκαίος παράγοντας για την αποκατάσταση του γερασμένου δέρματος είναι και η καθημερινή πρόσληψη βιταμίνης C. Η βιταμίνη C δρα αντιοξειδωτικά, αποτρέποντας την καταστροφική οξειδωση από τη UV ακτινοβολία και τη γενικότερη βλαβερή περιβαλλοντική επίπτωση στο δέρμα, εξαρτώμενη από την κατάσταση του ασθενούς, αλλά και από την ανοχή του στη βιταμίνη.

Οι βιταμίνες E και A είναι πάντα στο προσκήνιο για τις αντιγηραντικές ιδιότητες, κατέχοντας σπουδαία θέση στα τοπικά καλλυντικά σκευάσματα, καθώς και στα συμπληρώματα διατροφής για το δέρμα, ενώ η δράση τους στον επαναπροσδιορισμό του κυτταρικού κύκλου ανάπτυξης των κερατινοκυττάρων καθώς και η βοήθεια στην ομοιογενή παραγωγή μελανίνης τις καθιστούν απαραίτητες για το δέρμα.

Το Ερευνητικό Ευρωπαϊκό πρόγραμμα AQUABIOPRO-FIT προωθεί την αποτελεσματική αξιοποίηση των παραπροϊόντων της ευρωπαϊκής υδατοκαλλιέργειας, και αλιείας, από δέρμα, οστά και κεφάλια ψαριών και την μεταποίηση τους σε συμπληρώματα διατροφής που προάγουν την ευεξία και την υγεία.

Ειδικότερα, έχει εφαρμοσθεί πρωτοποριακή τεχνολογία, για την επεξεργασία αυτών των πρώτων υλών με στόχο την παραγωγή βιοενεργών θρεπτικών συστατικών, όπως ω-3 λιπαρά οξέα, βιταμίνες, ιχνοστοιχεία και των αμινοξέων ιχθυοκολλαγόνο και ιχθυοπεπτιδία που χρησιμοποιούνται για την παραγωγή νέων συμπληρωμάτων διατροφής, κατά την διάρκεια και αμέσως μετά τη χρήση διάρκειας 12 εβδομάδων με ενθαρρυντικά αποτελέσματα.

Ο σχεδιασμός του προγράμματος έγινε με τη συνεργασία της Βιογνώσης και του Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης Τμήμα ΤΕΕΦΑ Τομέας Ανθρώπινης Απόδοσης με την έγκριση της Επιτροπής Βιοηθικής και Δεοντολογίας της Έρευνας του Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης και χρησιμοποιήθηκαν συμπληρώματα διατροφής που είχαν ελεγχθεί ως προς την αποτελεσματικότητα και την τοξικότητα τους από το Πανεπιστήμιο Κρήτης Ιατρική Σχολή Τμήμα Βιοχημείας.

Συμπερασματικά, η βοήθεια των συμπληρωμάτων διατροφής στο δέρμα είναι σημαντική και αποδεδειγμένη με πληθώρα έγκυρων μελετών που αποδεικνύουν την θετική τους επίδραση στις αυτοεπιδιορθωτικές δυνατότητες του οργανισμού και στην καθυστέρηση της διαδικασίας της γήρανσης, ιδιαίτερα κατά τις δύσκολες περιόδους της προεμμηνόπαυσης, εμμηνόπαυσης και ανδρόπαυσης για μακροζωία και ευζωία.