

[Главная :: CNews / Autonews](#)

Обезвредить булочку

Генетики открыли механизм превращения углеводов в жир

Пристрастие современного человека к сдобной выпечке и отсутствие физических нагрузок привело к тому, что углеводная пища, которая призвана снабжать организм энергией, стала одной из главных причин набора веса. Диетологи практически единогласно утверждают, что похудение будет просто невозможным без резкого ограничения мучного и сладкого в своем рационе.

Однако скоро мучениям худеющих может прийти конец. В ходе нового генетического исследования американские биохимики обнаружили ген, который превращает излишек поступивших с пищей углеводов в жировую ткань.

Эксперимент на мышах показал, что если в структуре ДНК выключить ген DNA-ПК, то процесс превращения сахаров (конечных продуктов распада углеводов) в подкожно-жировую клетчатку блокируется. В результате образование подкожно-жировой клетчатки у мышей с измененным ДНК даже при диете, насыщенной простыми углеводами, замедлилось на 40%.

«Модифицированные» животные не только сохраняли исходный вес после того, как их перевели на высококалорийный сладкий рацион, но и умудрились при этом терять вес. Тогда как изменение веса в контрольной группе лабораторных мышей было вполне обычным: после того как им стали регулярно выдавать дополнительный сладкий паек, процесс липогенеза усилился и мыши обзавелись дополнительными жировыми запасами.

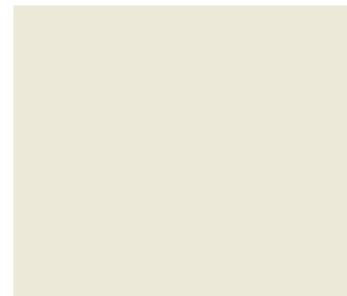
На свое открытие ученые возлагают массу надежд, так как ген DNA-ПК присутствует не только в организме мышей, но и в организме человека. Генетики считают, что DNA-ПК возник в ходе эволюции и благодаря ему живые существа могли запасать энергию впрок в виде подкожно-жировых отложений, а значит, и обезопасить себя на случай голода. Древним людям этот механизм был просто необходим, ведь о проблеме излишнего накопления жира первобытный человек даже не подозревал. Однако в настоящее время повсеместная доступность рафинированных, легкоусвояемых углеводов превратила выработанный тысячелетиями способ защиты организма от голода в причину многих болезней. Резкое повышение содержания глюкозы в крови после обильного приема богатой углеводами пищи считается сегодня главной причиной увеличения образования жира. Если после легкого завтрака человек в течение дня голодает, а вечером в один прием съедает полдник, обед и ужин, организм вынужден бороться с «отравлением» углеводами — резким повышением концентрации глюкозы в крови. Для того чтобы глюкоза попала в клетки тканей, необходим инсулин, а повышение его уровня в крови стимулирует синтез жиров. «Потребление пищи, перегруженной быстрыми углеводами, влияет на гормональную систему организма, что приводит к накоплению веса, — рассказал РБК daily кандидат медицинских наук, доцент кафедры биохимии РГМУ Николай Адрианов. — Прием ударной дозы углеводов провоцирует выброс гормона инсулина, который тормозит распад жиров, и человек полнеет».

Кстати, по мнению ученых, отключение гена DNA-ПК не нанесет вреда

Подписка на газету РБК daily

поиск...

найти



iGlobe



Скидки до 50%



События

Приложения к РБК daily:

Квадратный метр

- «Единая Россия» помогла завершить пятилетний долгострой «Газпрома» в Оренбурге
- Цены на недвижимость в Тбилиси растут на \$1 тыс. в неделю
- Цены на недвижимость в Израиле выросли за год на 13%

Weekend

- Береги природку
- Забьть все
- Мужчины в трико

Банки

- Время расширять клиентуру
- Приумножая свой доход
- Вкус к жизни

РБК weekly Санкт-Петербург

РБК weekly Юг

организму, ведь многие люди рождаются с неактивным геном DNA-ПК и кроме сплошных плюсов такая мутация ничего не несет. Генетик Джеральд Ривен из Стэнфордского университета установил, что примерно у 25% людей генетически реакция на углеводы с рождения притуплена. Они, по словам ученого, могут есть сколько угодно и при этом никогда не сталкиваться с проблемой лишнего веса. «Безусловно, генетический фактор очень важен, однако на прибавку в весе в большей степени влияет чрезмерное потребление высококалорийной пищи и малоподвижный образ жизни, а не гены, — пояснила РБК daily врач-диетолог Екатерина Белова. — Так, если человек, у которого нет генетической предрасположенности к полноте, будет злоупотреблять сладкой и жирной пищей, лишние килограммы не заставят себя ждать».

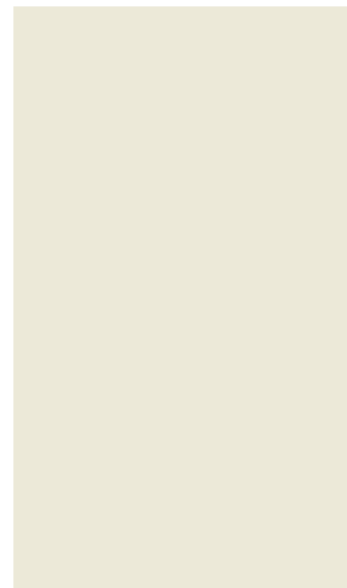
С другой стороны, еще 25% людей имеют несчастливый набор генов, кодирующий обостренную инсулиновую реакцию на углеводы и активное преобразование сахаров в жир. Именно для этих людей, которым практически суждено оставаться полными и всю жизнь бороться с лишним весом, генетики разрабатывают технологию отключения «гена ожирения» DNA-ПК. Однако, несмотря на заманчивость открытия и возможность внедрить легкий способ похудеть без каких-либо ограничений, ученые все-таки оговариваются, что «модифицировать» большинство людей нет необходимости и тем, у кого активность гена DNA-ПК находится в допустимых пределах, генетики рекомендуют худеть традиционными способами, а не вмешиваться в ДНК.

«Человеческий организм — сложнейшая система, где все взаимосвязано, — пояснил Николай Адрианов. — Гены кодируют определенные ферменты, которые, в свою очередь, отвечают за синтез и распад жиров. Поэтому, если хоть один ген «сломан» — гиперактивен или, наоборот, выключен, страдает вся цепочка обмена веществ. Конечно, это не значит, что человек моментально наберет 100 кг веса, однако людям с нарушениями энергетического обмена придется соблюдать индивидуально подобранную диету и даже принимать корректирующие препараты, чтобы быть в форме».

ЕКАТЕРИНА ЛЮЛЬЧАК

27.03.2009

[вставить в блог](#) | [версия для печати](#)



Другие статьи "CNews / Autonews"

- [Обезвредить булочку](#)
- [Драгоценная память](#)
- [Индийская простота](#)
- [«Зеленый» ретрокар](#)
- [Доступная легенда](#)

В текущем номере:

- [Климатический скандал](#)
- [Космический аттракцион](#)
- [Дикая пантера](#)

Последние новости от РБК

- [Парламентские выборы в Ираке назначены на 6 марта 2010г.](#)
- [В Сочи началось строительство дороги-дублера Курортного проспекта стоимостью 27 млрд руб.](#)
- [По последним данным, при взрывах в Багдаде погибли 127 человек, около 450 получили ранения.](#)

Архив

						1		
2	3	4	5	6	7	8		
9	10	11	12	13	14	15	◀	март 2009 ▶
16	17	18	19	20	21	22		
23	24	25	26	27	28	29		
30	31							

Статьи по теме

- [Агентам закон не писан](#)
- [Пьяные уцелеют](#)
- [Мурлыкающая пантера](#)
- [«Иногда ты должен делать какие-то вещи или просто вылететь с рынка»](#)
- [Был «Алтын», оказался грош](#)

Популярные статьи

- [Последняя линия валютной обороны](#)
- [Нефтяной рывок](#)
- [Требую высокую зарплату!](#)
- [ФАС раскусила розницу](#)
- [У "Русского Стандарта" обнаружилась зависимость](#)

<p><small>advertise</small></p> <p>Потребительское кредитование в МКБ</p> <p>Без ежемесячных комиссий! От 18% в валюте, от 23% в рублях!</p> <p>mkb.ru</p>	<p>Оптимизируй работу с Intel!</p> <p>Новейшая архитектура - широкий спектр ресурсов для разработки программ</p> <p>www.intel.com</p>
<p>Внимание! Новые условия!</p> <p>КИТ Финанс. Кредиты для развития бизнеса. Оформите заявку!</p> <p>www.kf.ru</p>	<p>События и рынки:</p> <p>Ежедневные комментарии аналитиков для профессионалов и начинающих</p> <p>www.absolut-broker.ru</p>



[Продажа земли для бизнеса!](#)



[Жилой комплекс "Салтыковка-Престиж"](#)



[Поселок лэйнхаусов "Ильинка"](#)



[Как закон может защитить заемщиков](#)



[Залоговые потребкредиты](#)



[Должников ожидают нелегкие времена](#)

PDA • RSS • MOBILE • ПОДПИСКА • E-MAIL РАССЫЛКА • О ГАЗЕТЕ • РЕКЛАМА

Все замечания и пожелания присылайте на daily@rbc.ru.
Все права защищены и охраняются законом. © 1995 - 2009 РосБизнесКонсалтинг.
Порядок и Условия использования данных © [Dow Jones & Company](#).
Информация об ограничениях © [Reuters](#), © AP, © AK&M, © СКРИН, © Прайм-Тасс, © ИТАР-ТАСС.
телефон редакции: (495) 363-11-11
факс: (495) 363-11-27 e-mail: daily@rbc.ru
Подробнее о соблюдении авторских прав и размещении рекламы.

