

# «Νέα Έρευνα: Η Δίαιτα μπορεί να Αναγεννήσει το Πάγκρεας και να Αναστρέψει τον Διαβήτη», από το [glykouli.gr](http://glykouli.gr)!

**Νέα έρευνα δείχνει πως μια δίαιτα που μοιάζει με νηστεία, ίσως μπορεί να αναγκάσει τα βήτα-κύτταρα στο πάγκρεας να αναγεννηθούν και να αρχίσουν να παράγουν και πάλι ινσουλίνη.**

Σύμφωνα με [αναφορά στο BBC News](#), τα ποντίκια στο εργαστήριο μπήκαν σε διαδικασία δίαιτας νηστείας. Η δίαιτα είναι παρόμοια με αυτή που κάνουν οι άνθρωποι, περνώντας 5 μέρες με διατροφή χαμηλή σε θερμίδες, πρωτεΐνες και υδατάνθρακες. Μοιάζει με χορτοφαγική δίαιτα, με ξηρούς καρπούς και σούπες και 800-1.100 θερμίδες τη μέρα. Έπειτα ακολουθούν 25 μέρες που μπορούν να φάνε ότι θέλουν.

Τα ποντίκια ήταν χωρισμένα σε δύο ομάδες. Η πρώτη ομάδα είχε γονιδιακή μετάλλαξη που προκαλούσε **αντίσταση στην ινσουλίνη και μείωση στην έκκρισή της**, πράγμα που μοιάζει με **διαβήτη τύπου 2**. Στην άλλη ομάδα χρησιμοποιήθηκε ένα χημικό για να **καταστραφούν τα βήτα-κύτταρα**, πράγμα που μοιάζει με **διαβήτη τύπου 1**. Και οι δύο ομάδες έκαναν την δίαιτα σε τρεις κύκλους.

**Το ενδιαφέρον είναι πως τα αποτελέσματα έδειξαν πως υπάρχει η δυνατότητα αναγέννησης των κυττάρων που παράγουν ινσουλίνη στην περίπτωση του διαβήτη τύπου 2, αλλά και του διαβήτη τύπου 1.**

Ο Δρ Βάλτερ Λόνγκο του Πανεπιστημίου της Καλιφόρνια του τμήματος γεροντολογίας και επικεφαλής της έρευνας, λέει: «Το συμπέρασμά μας είναι πως αναγκάζοντας τα ποντίκια αρχικά να

πεινάσουν και έπειτα να ξαναφάνε, τα κύτταρα του παγκρέατος μπαίνουν στη διαδικασία ενός **αναπτυξιακού επαναπρογραμματισμού που ξαναχτίζει το μέρος του οργάνου που δεν λειτουργεί**».

Η έρευνα υπονοεί πως με αυτόν τον τρόπο, το σώμα επαναπρογραμματίζεται όταν αναγκαστεί να καθυστερήσει την διαδικασία του **γήρατος** – και φτιάχνει **νέα κύτταρα**.

Ο Δρ Λόνγκο συνεχίζει: «Ιατρικά, τα συμπεράσματα μπορούν δυνητικά να είναι πολύ σημαντικά, διότι δείχνουν πως μπορείς να χρησιμοποιήσεις τη διατροφή για να **αναστρέψεις τα συμπτώματα του διαβήτη**. Επιστημονικά, τα συμπεράσματα είναι ίσως ακόμα πιο σημαντικά γιατί δείχνουν πως **μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε τη διατροφή για ξαναπρογραμματίσουμε τα κύτταρα**, χωρίς να χρειάζονται γενετικές αλλοιώσεις».

Η δίαιτα έχει δοκιμαστεί σε ανθρώπους για διάφορους λόγους και έχει δείξει βελτιωμένα επίπεδα σακχάρου στο αίμα. Ωστόσο, η συμβουλή των ερευνητών είναι να μην δοκιμάσει κάποιος τη δίαιτα αυτή μόνος του, καθώς θα μπορούσε να έχει επιβλαβή επίδραση στην υγεία αν δεν γίνει υπό καθοδήγηση.

Η ερευνητική ομάδα λέει πως χρειάζεται περισσότερη έρευνα πριν τα αποτελέσματα πάρουν έγκριση για τους ανθρώπους. Οι επόμενες κλινικές δοκιμές, όμως, έχουν ήδη σχεδιαστεί και είναι έτοιμες να ξεκινήσουν.

GlykouliGr

<http://glykouli.gr/10939/nea-erevna-dieta-bori-na-anagennisi-p-agkreas-ke-na-anastrepsi-ton-diaviti/>