

Питание и здоровые сосуды | Nutrition et santé des vaisseaux sanguins

Author: Заррина Салимова, [Цюрих](#), 04.06.2025.



Фото: Iñigo De la Maza, Unsplash

Исследователи Цюрихского университета (UZH) впервые продемонстрировали, что некоторые кишечные бактерии вызывают ускоренное старение кровеносных сосудов.

|

Des chercheurs de l'Université de Zurich ont démontré pour la première fois que certaines bactéries intestinales provoquent un vieillissement accéléré des vaisseaux sanguins.

Nutrition et santé des vaisseaux sanguins

Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ), наряду с онкологией и деменцией, относятся к наиболее распространенным причинам смертности в Швейцарии. Даже при контроле таких факторов риска, как диабет или высокое кровяное давление, ССЗ обостряются в половине случаев – особенно у пожилых пациентов. Согласно последним имеющимся данным статистики, в 2023 году в Швейцарии ССЗ унесли жизни 9 359 мужчин и 11 017 женщин в среднем в возрасте 81 года и 87 лет соответственно. ССЗ также являются наиболее распространенной причиной смертности в возрастной группе старше 85 лет.

К появлению ССЗ приводит среди прочего старение внутреннего клеточного слоя кровеносных сосудов. Это происходит не только в силу возраста, но и из-за питания. Как выяснила исследовательская группа Центра трансляционной и экспериментальной кардиологии при университетской клинике Цюриха и Цюрихском университете, кишечные бактерии и продукты их метаболизма могут вызывать ускоренное старение кровеносных сосудов.

В различных органах человеческого тела обитает от 30 до 100 триллионов бактерий, 90% из них живут в кишечнике и перерабатывают съеденную нами пищу в продукты метаболизма, которые, в свою очередь, влияют на наш организм. Ученые обнаружили, что продукт распада аминокислоты фенилаланина – фенилуксусная кислота – накапливается с возрастом. В ходе нескольких серий экспериментов исследователям удалось доказать, что фенилуксусная кислота приводит к старению клеток эндотелия, выстилающих внутреннюю поверхность кровеносных сосудов. Клетки перестают размножаться и выделяют воспалительные молекулы. В результате, сосуды становятся все более жесткими, и их функция нарушается.

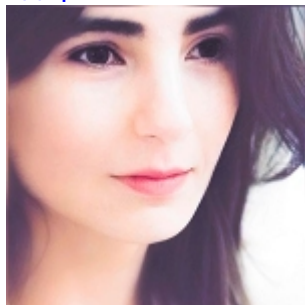
Всесторонний биоинформационный анализ позволил ученым обнаружить бактерию *Clostridium* sp. ASF356, которая может перерабатывать фенилаланин в фенилуксусную кислоту. Когда исследователи колонизировали этой бактерией молодых мышей, у них повысился уровень фенилуксусной кислоты и появились признаки старения сосудов. Однако когда бактерии были убиты антибиотиками, концентрация фенилуксусной кислоты в организме снизилась.

Микробиом кишечника также вырабатывает вещества, которые благотворно влияют на здоровье кровеносных сосудов, например, короткоцепочечные жирные кислоты, такие как ацетат, которые образуются в результате ферментации пищевых волокон и полисахаридов в кишечнике, действуют как естественные омолаживающие агенты. В экспериментах *in-vitro* исследовательская группа смогла показать, что добавление ацетата натрия может восстановить функции старых эндотелиальных клеток, т.е. речь идет об омолаживающем эффекте. С возрастом состав микробиома меняется, и в организме циркулирует меньше «омолаживающих» и больше вредных веществ.

Таким образом, то, что мы употребляем в пищу, влияет на то, как быстро стареет наша сердечно-сосудистая система, при этом процесс старения можно регулировать с помощью микробиома. Что же нужно съесть, чтобы омолодить сосуды? Ученые в настоящее время изучают, какая диета может положительно повлиять на сложное взаимодействие между бактериями и человеком. Уже ясно, что пищевые волокна и продукты с антиоксидантными и противовоспалительными свойствами стимулируют собственный «фонтан молодости» в кишечнике. Впрочем этого недостаточно: чтобы замедлить старение сосудов, следует также ограничить потребление богатых фенилаланином продуктов и напитков, таких как красное мясо, молочные продукты и некоторые искусственные подсластители. Исследователи также пытаются узнать,

как снизить уровень фенилуксусной кислоты в организме. Первые попытки сдержать ее образование с помощью генетически модифицированных бактерий оказались многообещающими.

[здоровое питание](#)



[Заррина Салимова](#)

Zaryna Salimava

Статьи по теме

[Средиземноморская диета против деменции?](#)

[Протеиновая диета: за и против](#)

[Какая связь между питанием и психическим здоровьем?](#)

[Угроза сердечно-сосудистых заболеваний](#)

[Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний в Швейцарии](#)

[О вершках и корешках](#)

Source URL: <https://nashagazeta.ch/node/35262>