

## Гранаты взорвут старость | Les grenades feront sauter la vieillesse

Автор: Лейла Бабаева, [Лозанна](#) , 18.06.2019.



Молодость подана (unsplash.com)

Говорят, что для сохранения красоты и молодости Диана де Пуатье регулярно пила напиток с частичками золота, Клеопатра делала маски для лица из меда, жирного молока ослиц и грязей Мертвого моря. Швейцарские ученые нашли новый способ – гранатовый.

|  
On dit que, pour préserver sa beauté et sa jeunesse, Diane de Poitiers buvait régulièrement un boisson contenant des particules d'or, Cléopâtre faisait des masques du miel, du lait gras des ânesses et des boues de la Mer Morte. Les scientifiques suisses ont découvert un nouveau moyen à base de grenades.

## Les grenades feront sauter la vieillesse

Если бы легендарные красавицы жили сегодня, то наверняка обратили бы внимание на открытие, сделанное учеными Федеральной политехнической школы Лозанны (EPFL).

Исследователи выяснили, что кожура гранатов содержит полифенол эллагитанин, который ценен тем, что в процессе переваривания в наших организмах превращается в уролитин-А, отмечается в коммюнике EPFL. Это вещество помогает замедлить процесс старения, улучшая работу митохондрий, которые можно кратко описать как мини-фабрики по производству энергии.

Не стоит бросаться в ближайший магазин за корзиной гранатов в предвкушении скорого омоложения: проблема в том, что природа создала людей неодинаковыми, поэтому внутри некоторых из нас эллагитанин не «переплавляется» в уролитин-А. Именно это досадное упущение постарались исправить исследователи, непосредственно произведя благотворную молекулу. Чтобы проверить, насколько эффективен такой способ, было проведено исследование, в котором уролитин-А принимали 60 пенсионеров, ведущих сидячий образ жизни, но отличающихся хорошим здоровьем.

Эксперимент занял 28 дней и показал, что живительное вещество не вызывает побочных эффектов. Влияние препарата проверили по биомаркерам в крови и мышцах, обнаружив, что уролитин-А стимулирует образование новых митохондрий – такой же процесс наблюдается у тех, кто, распроставшись с ленью, регулярно занимаются спортом. Ученые выяснили, что быть молодым хорошо не только потому, что от полноты сил чувствуешь себя способным свернуть горы, но и потому, что отработавшие свое митохондрии вовремя разрушаются, уступая место новым. Этот процесс, названный митофагия, помогает избежать накопления нефункциональных митохондрий и, таким образом, дегенерации клеток. У людей преклонного возраста он протекает иначе, что приводит к ослаблению многих тканей, включая мышечную. Крайняя форма столь неприятного процесса известна под названием саркопении, то есть возрастное атрофическое дегенеративное изменение скелетной мускулатуры, что постепенно ведет к потере мышечной массы и силы.

Именно этот процесс ученые сделали своей мишенью, надеясь поразить ее своей стрелой, роль которой выполняет молекула уролитина-А. Речь идет о первой из известных на сегодня молекул, позволяющих стимулировать образование новых митохондрий. Оптимизма добавляет то, что ранее эта молекула была опробована на круглых червях, и те прожили не 20, а 30 дней, а пожилые мыши после двух недель приема «эликсира вечной молодости» стали на 40% активнее.

Разобраться в молекулах ученым помогали специалисты стартапа Amazentis, основанного бывшим президентом лозаннского политеха [Патриком Эбишером](#). Учитывая безвредность нового препарата и его потенциал, компания надеется выпустить его на рынок в ближайшем будущем.

### [здоровье](#)

Статьи по теме

[Швейцария заботится о своих стариках](#)

[Омоложение – начнем с себя?](#)

---

**Source URL:** <https://nashgazeta.ch/news/sante/granaty-vzorvut-starost>