

## Šećer uzrokuje bore?

Autor Ordinacija.hr

Četvrtak, 07 Studeni 2013 07:11

---



Slatkim zalogajima teško je odoljeti, no takvih užitaka smo se najčešće odricali zbog straha od suvišnih kilograma, novih centimetara oko struka, masnih naslaga ili brige o zdravlju i zdravoj prehrani. Suvremene spoznaje instituta za proučavanje biokemije kože našli su, nažalost, možda još jedan od razloga zbog kojih bismo trebali razmisliti, prije nego uzmemo neodoljivi komad slastice, i to zbog- bora!

Kako bismo ipak "olakšali" svoju savjest, istražili smo za vas ovaj nadolazeći trend, kojem se priklanjaju čak i neki od vodećih svjetskih dermatologa, poput dr. Nicholasa Perriconea ili dr. Frederica Brandta, koji odbacivanjem šećera iz prehrane obećavaju blistavi ten u samo deset dana.

Odavno je poznat jedan od najvećih kozmetičkih mitova, kako konzumiranje čokolade uzrokuje nastanak prištića i akni, međutim na kozmetičkom se tržištu pojavljuje sve veći broj intrigantnih preparata, koji se "bore" protiv šećera iz prehrane, uz obrazloženje kako njegova prevelika konzumacija i loše prehrambene navike mogu potaknuti starenje kože i dovesti do promjena i poremećaja, poput bora, crvenila, upalnih procesa, hiperpigmentacija, dehidracije, podbuhlosti i edema, podočnjaka itd.

## Šećer uzrokuje bore?

Autor Ordinacija.hr

Četvrtak, 07 Studeni 2013 07:11

---

Prema nekim istraživanjima prevelika koncentracije glukoze uzrokuje oksidativni stres i upalu na staničnoj razini tijekom perioda od tri sata nakon obroka, a stresni učinak jednog fast food obroka traje i do četiri sata duže.

Upravo su oksidativni stresovi jedan od glavnih uzročnika oštećenja stanica (membrane, proteina i DNA), a na kozmetičkom tržištu su proteklih godina antioksidansi poput vitamina E, C, beta karotena, likopena, koenzima Q10 i sl., predstavljali preventivno rješenje za nastanak oštećenja na koži i sprječavanje preuranjenog starenja.

"Šteta" koju uzrokuje nezdrava prehrana i previše šećera u krvi jest proces koji se naziva glikacija - tijekom koje se "slatke molekule" vežu na proteine kolagen i elastin, pri čemu se oni umrežavaju u krutu i rigidnu strukturu, te na taj način inače fleksibilne i elastične molekule gube svoje osnovno svojstvo i funkcionalnost. Nastali "štetni" spojevi nazivaju se AGE (Advanced Glycation Endproducts) i upravo se na njih okomila suvremena kozmetička znanost, predvođena dr. Perriconeom i dr. Brandtom, smatrajući ih vrlo štetnim za zdravlje i izgled kože, te glavnim krivcima za tzv. bihevioralno starenje.

Kolagen i elastin su prisutni u koži, kardiovaskularnom tkivu (krvne žile), bubrezima, ovojnicama živčanih vlakana i očima, stoga dijabetičari najčešće zbog procesa glikacije imaju tegobe kardiovaskularnog sustava, nefropatije, polineuropatije, retinopatije... ali i dermatološke poremećaje (izrazita suhoća kože, sklonost boranju, crvenilo, svrbež). Jedno istraživanje je pokazalo da dijabetičari, koji ne kontroliraju prikladno svoje tegobe, stare brže za 1/3 od osoba koje nisu dijabetičari.

Naša koža prirodnim, kronološkim starenjem gubi postupno već postojeći sadržaj kolagena i elastina, a onaj preostali dio je podložniji glikaciji i degenerativnim promjenama, osobito u slučaju prevelike konzumacije šećera, namirnica visokog glikemijskog indeksa, kao i kod oslabljenog imunološkog odgovora organizma.

Niz stručnjaka uspio je zasada otkriti kozmetičke sastojke koji sprječavaju nastanak takvih AGE-a, što je u svakom slučaju hvalevrijedno za put do otkrića novih lijekova koji će pomoći u terapiji ozbiljnijih bolesti, koji češće pogađaju dijabetičare. Danas na tržištu postoje preparati koji se mogu učinkovito boriti protiv štetnih učinaka glikozilacije i najčešće djeluju kao inhibitori dodatne glikacije proteina kolagena i elastina.

## Šećer uzrokuje bore?

Autor Ordinacija.hr

Četvrtak, 07 Studeni 2013 07:11

---

Nažalost, još uvijek ne postoji učinkovit lijek, odnosno aktivna kozmetička supstancija koja bi mogla djelotvorno kidati postojeće štetne glikozilacijske produkte. Pored cijele palete anti-aging preparata, danas se mogu na hrvatskom i svjetskom tržištu mogu pronaći dermokozmetička rješenja sa "anti-glycation" učinkom, a koji imaju sastojke poput određenih peptida (karnozin, alistin, palmitoil-tetrapeptid-3), ekstrakta crnog čaja, alfa lipoične kiseline, derivate silanola, sojinih izoflavona, itd. Ovakvi preparati su trenutačno najpopularniji preparati u borbi protiv preuranjenog starenja.

Rješenje nije izbaciti i posljednji trag šećera iz doma, dapače, neka istraživanja su pokazala kako potpuno izbjegavanje šećera (u različitim dijetama) može djelovati još štetnije na organizam, stoga je stav zdravstvenih stručnjaka kako se šećer može uzimati u umjerenim količinama i s porijeklom iz namirnica nižeg GI-a.

Odreći se slatkog nekima je velika žrtva, bez obzira žele li biti vitkiji i fit, ili smanjiti neželjene centimetre. Novije spoznaje kozmetičke industrije kako izbjegavanje šećera znatno poljepšava kožu lica, reducira manje bore, ujednačava boju tena, smanjuje hiperosjetljivost kože i njezino crvenilo, nekima će biti dodatni motiv da "od sutra" preokrenu novu stranicu u životu, te odgovornijom prehranom i inteligentnim dermokozmetičkim preparatom naprave mali korak za sebe, a veliki za svoje zdravlje...

Želim Vam zdravu i lijepu kožu!

Mag. pharm. Anita Galić

[Ordinacija.hr](http://Ordinacija.hr)