

Питание и здоровые сосуды | Nutrition et santé des vaisseaux sanguins

Автор: 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](#)



[Зарина 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: <http://www.nashagazeta.ch/news/sante/pitanie-i-zdorovye-sosudy>