



Fedme epidemien

REDOX Røtter

De industrialiserte landene i verden, spesielt USA, fortsetter letingen etter ledetråder for årsaken til fedmeepidemien som har skjedd de siste 40 årene. Denne månedens the redox doc.com nyhetsbrev kommer til å kaste litt lys over dette problemet og by på noen løsninger, som inkluderer aktivering av redox potensialet vårt.

LA MEG TA DEG GJENNOM en metabolsk tidslinje, som vil forklare kaskaden av fysiologiske hendelser som driver fedme dampveivelsen. I tillegg skal vi diskutere hvordan vi kan ta grep innen flere områder for å bremse denne fedme epidemien.

Mat:

Kaloritett stivelse og sukkerholdig mat sender informasjonssignaler til en spesiell tarmflora (bakterier). Denne floraen er kjent for å hjelpe oss i tider med lite mattilgang. Disse bakteriene sender også kalorier til leveren for å assistere ved matlagringen. Kaloriene lagres som fett, i stedet for å skape energi til musklene osv. Mikrobiomet i tarmen vår driver denne matlagringen. Derfor legger vi på oss, som om vi var i en overlevelses situasjon, ettersom kroppen vår tror den må spare hver eneste kalori. Vektøkning kan skje når vi spiser kaloritett mat, og mat med mye sukker, selv om vi begrenser oss selv på andre områder.

Overlevelsesbakterier:

Overlevelsesbakterier (de vi nettopp diskuterte) er også kjent for å føre til betennelser dersom de er altfor utbredt. Åtti prosent (80%) av lymfeknutene våre er plassert nær tynntarmen. Når disse lymfeknutene er under stress, sender de ut betennelses stimulerende cytokiner, som sirkulerer rundt i kroppen, og gjør at et nå bekymret immunsystem angriper de indre organene våre.

Økende betennelse:

Denne typen betennelse fører til en økning i visse transkripsjonsfaktorer, som er intracellulære budbringere. Et eksempel er kjernefaktor kappa-beta. Dette økte nivået fører til oksidering av flere mål, en prosess kalt oksidativ fosforlyring. En av de mest vanlige målene i dette angrepet er kroppens insulinreseptorer.

Degenererte Insulinreseptorer:

Insulinreseptorer er nødvendige som transportmiddel for insulin, til å frakte kalorier fra mat inn i en celle. Når insulinreseptorene er friske og sunne, mottar de lett insulinet, som passer som en nøkkel i et nøkkelhull, for å åpne døra og slippe mat inn i en celle. Hvis insulinreseptorene er oksidert blir de inaktivert, og mat kommer ikke inn i cellene. Dette gjør at vi kjenner oss svake og slappe, samtidig som blodsukkeret stiger.

Se: Journal of Antioxidants and Redox Signaling, Årgang 7 Nummer 7-8 July 2005

Løsninger:

I alle trinnene i kaskadene mot fedme kan det å fylle opp med REDOX molekyler hjelpe til med vektregulering, som beskrevet nedenfor:

Bakterier:

Gode (ikke-overlevelses) bakterier, trives i nærvær av REDOX molekyler. Dårlige bakterier tolererer

Fedme epidemien

ikke en sunn REDOX balanse, noe som gjør dem ute av stand til å formere seg like raskt som de gode bakteriene. Ved å velge mikrobiomvennlig mat, som frukt, grønnsaker, magert kjøtt, belgfrukter og egg, vil du også bedre helsen til mikrobiomet ditt.

Betennelse :

REDOX molekyler, i en balansert løsning, tilfører de nødvendige ressursene for å redusere betennelse.

De aktiverer effektiviteten til våre kroppsegne antioksidanter, som glutation og SOD (superoksid dismutase). Disse antioksidantene vil hemme degenereringen av insulinreseptorene og føre til et mer ungdommelig metabolsk bilde, inkludert vektbalanse.