

## Bakterioek ere kolesterola dute

**B**ritainia Haundiko "Royal Society", "British Council" eta Frantziako Zientzi Akademiak saria eman diote CNRS erakundeko Michel Rohmer zientzilaritari, bakterioek ere kolesterol moduko bat badutela aurkitu duelako.

## Karnitinaren mitoia

**F**rantzian duela hilabete batzuk zenbait elikagai dietetiko dendetatik erretiratu egin zituzten osasun-agintariek karnitina-kontzentrazio desegokia zutelako. Karnitina edo BT bitamina (L-3-hidroxi-4-trimetilamoniobutiratoa) bi azido aminoaren eratorria da; lisinarena eta metioninarena, hain zuzen.



Karnitinak gantzen metabolismoan garrantzia du, zelulako mitokondrioetan gantz-azidoak garraiatzen dituelako. 1955. urtean konturatu ziren karnitinaren egin-kizun honetaz, baina mitokondriotik kanpora ere karnitinak badu eraginik.

Karnitinaren eragina ulertzeko saiakuntza interesgarriak egin ziren haurtzaroaz gero muskuluetan "kalanbreak" zituzten bikiekin. Min haiek areagotu egiten ziren barau eginez gero, gantzugariko dieta hartuta ala ariketa fisikoak eginda. Metabolismo osoak normala zirudien, gantz-azidoen oxidazioa izan ezik; karnitina falta baitzuten.

Ondoriz, karnitina zuten elikagaiak onartu egin ziren, baina proportzio jakin batzuk baino gehiago ez zituzten eduki behar: umeentzako esnekietan eguneko 15,5 miligramo baino gehiago ez ziren hartu behar eta gainerako produktuetan mila kaloria eta eguneko 100 miligramo baino gehiago ere ez.

Karnitina zuten elikagaiak ordea, inolako arrazoirik gabe berebiziko arrakasta izan zuten. Batetik, jendea karnitinak zeluletan energia

handia ematen zuela sinesten hasi zen, eta bestetik, argaldu egiten zuela iruditu zitzaion. Horregatik produktu dietetiko batzuetan karnitina-proportzioa mila kaloriako 231 gramoraino igo zen eta kirolarientzako zenbait elikagaitan 343 gramoraino.

Osasun-arduradunek ordea, 276 elikagai dietetiko aztertu eta berderatzi erretiratu egin dituzte, legez kontrakoak direlako. Kirolarientzako produktuetan berriz, 130 aztertu eta 33 erretiratu dituzte.

Egia da karnitina eskasiak metabolismoan arazoak sortzen dituela, baina neurritz gain hartzeak mesede egiten duela ez dago inola ere frogaturik; are gutxiago pertsona argaldu egiten duenik.

Noizbehinka elikaduraren arloan horrelako mito sasizientifikoak sortzen dira eta konponbidea agian Estatu Batuetan FDA (Food and Drug Administration) erakundeak daramana izan daiteke. Izan ere, bertute magikoak dituztela dioten produktu kimiko, bitamina, mineral, landare-estraktu, etab. ugari aztertu du, fabrikatzaileek aldarrikatutako mesede horiek egiaztatzen. Produktu batzuek, propagandak dioenez, minbizia, obesitatea, hipertentsioa, infekzioak, antzutasuna eta beste hainbat gaitz sendatzen omen dituzte, baina propagandan esandakoa gezur hutsa denean fabrikatzaile diruzaleak zigortzea beste erremediorik ez dago.

## Telebista gehiegi ikusteak metabolismoan moteldu egiten du

**E**statu Batuetako ikerlari batek frogatu duenez, pisu normaleko umeek orduerdi batez telebista ikusten

duenean metabolismoa % 12 jaisten da, eta ume gizona bada, metabolismoa % 16 egiten du behera.

## Sendabelarra modan

**S**endabelarrak modan dira azkenaldian; Europan batez ere. Kontsumoak asko egin du gora eta landare-espezie batzuen eskasia nabarmen izan da.



Europan sendabelar gehiena (% 70) Alemaniak kontsumitzen du eta batez ere India du hornitzailea. Baina duela gutxi Indiako gobernuak zenbait belar esportatzea debekatu egin du, desagertzeko arriskutan direlako. Aduan bost tona *Taxus baccata* edo hagineko kargamentua harrapatu dute. Landare hau Himalaia inguruko basoetan hazten da eta obarioko minbizia tratatzeko substantzia bat du.

Pakistango gobernuak ez ditu Indiakoaren antzeko babes-neurriak hartu eta edozein sendabelar ari dira esportatzen. India eta Pakistanez gain Argentina, Txina, Egipto, Sudan eta Ekialdeko beste hainbat herri dira sendabelarrak atzerri bidaltzen dituztenak.

