

**Polifenole oliwy z pierwszego tłoczenia modyfikują ekspresję genów związanych z miażdżycą tętnic.** To wyjaśnia, w jaki sposób dieta śródziemnomorska obniża ryzyko chorób sercowo-naczyniowych (*FASEB Journal*).

*Wiedząc, działanie jakich genów może być w zdrowy sposób modyfikowane za pośrednictwem diety, ludzie będą mogli wybrać właściwe dla siebie menu. To pierwszy krok w kierunku przyszłych terapii wykorzystujących wybrane pokarmy – podkreśla dr Maria Isabel Covas z Institut Municipal d'Investigació Mèdica (IMIM) w Barcelonie.*

Hiszpanie pracowali z 3 grupami zdrowych ochotników. Pierwsza polegała na tradycyjnej diecie śródziemnomorskiej z oliwą z pierwszego tłoczenia obfitującą w polifenole. Druga jadła to samo, ale tutaj stosowano oliwę z niską zawartości wymienionych związków. Przedstawiciele trzeciej mieli jeść to, co zwykle. Po trzech miesiącach okazało się, że u członków 1. grupy w leukocytach jednojądrowych (ang. *mononuclear leukocytes*, MLs) krwi obwodowej obniżyła się ekspresja genów związanych z arteriosklerozą. Poza tym przeciwutleniacze oliwy zmodyfikowały ekspresję genów oddziałujących na chorobę niedokrwinną serca. Zespół Covas ustalił, że w połączeniu z dietą śródziemnomorską oliwa z pierwszego tłoczenia ogranicza oksydację lipidów i DNA, insulinooporność, stany zapalne i onkogenezę oraz prowadzi do zmniejszenia guzów.

Autor: **Anna Błońska**

[www.KoaplniaWiedzy.pl](http://www.KoaplniaWiedzy.pl)