

Gyógynövények lehetséges szerepe a testsúly csökkentésében

Boda Eszter

Kertészmérnöki szak; BSc; Nappali

Kertészettudományi Intézet; Gyógy- és Aromanövények Tanszék

Belső témavezető: Dr. Tavaszi-Sárosi Szilvia; egyetemi docens; Kertészettudomány Intézet, Gyógy- és Aromanövények Tanszék

A túlsúly és az elhízás egyre jelentősebb probléma, tekintve, hogy a fiatal felnőttek kivételével az idősebb korosztályokban 50% feletti a túlsúly aránya. Bár az alultápláltság továbbra is aktuális probléma a világon, szinte mindegyik országban nőtt a túlsúly mértéke, ezáltal tovább növelve a problémára forduló figyelmet. A mentális diszkomfort mellett megjelenhetnek anyagcsere, mozgásszervi, szív-és érrendszeri, autoimmun és neurodegeneratív betegségek mellyel az egyének az egészségügyi ellátórendszert is terhelhetik.

Az orvosi beavatkozások és szintetikus gyógyszerkészítmények mellett egyre nagyobb jelentőségre tesznek szert a gyógynövények, melyek különböző hatásmechanizmusok révén fejtik ki hatásukat, számos esetben ez testsúlycsökkenést is eredményez.

Kutatásom során szakirodalmi források segítségével igyekeztem választ keresni a kérdéseimre. Célom az volt, hogy felmérjem a készítményekben található egyes gyógynövények alkalmazási arányát, azok hatékonyságát figyelembe véve a gyakran felhasznált gyógynövényeket és a jelenleg népszerű testsúlycsökkentő készítményeket. Munkám során négy gyógynövényt ismerttettem, - ezek a ginzeng, zöld tea, keserű narancs és *Garcinia cambogia* – valamint azok testsúlycsökkentő hatására vonatkozó kutatásokat, kísérleteket összegeztem. Az esetek többségében a növényekből származó kivonatok hatásosnak bizonyultak, kis hányadban zárult csak eredménytelenül néhány kísérlet.

Klinikai vizsgálatok bizonyították, hogy az ázsiai ginzeng a benne található ginzenuzidoknak köszönhetően növeli a lipáz enzim aktivitását, serkenti a zsírsavoxidációt és gátolja a lipidszintézist. Egy másik kísérletben a növényben található hatóanyagok a leptin hormon hipotalamuszban kifejtett hatását serkentették, azáltal csökkentve az étvágyat. A keserű narancsot övező klinikai vizsgálatok többsége kis létszámmal zajlott, azonban a növény szinefrin, valamint naringin és neoheszperidin tartalmának köszönhetően többnyire

eredményesen zárult. A szinefrin csökkentette az étvágyat, az összkoleszterinszintet és felgyorsította az anyagcserét, míg a naringin és heszperidin serkentette a zsísejtek apoptózist és csökkentette a trigliceridek felhalmozódását. A teacserjét érintő vizsgálatok egyelőre állatkísérletekben szolgálnak meggyőző eredménnyel, itt a növényben található katechin és annak származékai csökkentették a lipogenezist, az összkoleszterinszintet, valamint a glükóz felszívódásának mértékét. A *G. cambogia* esetében állat és humán kísérletek egyaránt születtek, a megfigyelések során a növényben található hidroxci-trómsav csökkentette a testsúlyt, az étvágyat, és a lipogenezist, több esetben azonban nem született szignifikáns eredmény.

Kitekintettem a nálunk kapható testsúlycsökkentő készítményekre, melyek táblázatba gyűjtése és azt követő kiértékelése során különböző szempontokat és elvárásokat fogalmaztam meg. Részletesebb kiértékelésben részesült néhány hazai termék és márka, azonban merültek fel hiányosságok és pontatlanságok néhány készítmény marketingjében, ismertetésében. Érdekelt a hazai fogyasztók véleményei is, így egy kérdőív keretein belül kértem a kitöltőket néhány, testsúlycsökkentő termékekre vonatkozó kérdés megválaszolására, tapasztalataik megosztására. Sajnálatos, hogy a különféle készítmények használata végén a kitöltők többsége nem volt elégedett, mivel a termékkel nem érte el a kívánt eredményt, vagy már korábban megszakították annak alkalmazását mellékhatásokra hivatkozva.

Összességében a gyógynövények igazoltan rendelkeznek testsúlycsökkentő hatással, melyet különböző hatásmechanizmusokon keresztül fejtenek ki a szervezetünkben. Ugyanakkor körültekintőnek kell lenni a készítményekkel kapcsolatban, amelyek különböző összetételben és mennyiségben tartalmazzák ezeket a növényi drogokat és kivonatokat. A testsúlycsökkentő termékek piaca jelenleg széleskörű, így egy termék megvásárlásakor szükséges a kellő tájékozottság. Nem szabad elfelejteni, hogy az étrendkiegészítő termékek nem helyettesítik a normál és egészséges étrendet, ugyanakkor a gyógynövényekkel támogathatjuk életmódunkat a növények és hatóanyagaik igazolt hatásának függvényében.