



Tisková zpráva

Budapešť, 1. června 2010

Měď a naše srdce

Český překlad publikace společnosti International Copper Association (Mezinárodní asociace pro měď, ICA) v rámci programu o Zdraví a přírodním prostředí.

Překlad: HCPC, Středisko mědi



CO DĚLÁ MEĎ PRO NAŠE SRDCE?

Zjistilo se, že měď hraje důležitou roli v procesech souvisejících se zdravím srdce: studie prováděné pozorováním zvířat ukázaly, že nedostatek mědi vycházející z nedostatečné výživy může způsobit anomálie srdečního svalu. To může vést k následujícím problémům: srdce nepumpuje tak účinně, zhorší se krevní oběh a sníží se schopnost účinně odpovědět na fyzický i citový stres.

CO MŮŽEME Z TĚCHTO PROBLÉMŮ VYVODIT?

Často se tyto komplikace objeví v podobě zvětšení srdce, kdy se srdce snaží kompenzovat vlastní slabost tím, že se čím dál víc zvětšuje. Krátce to znamená to, že naše srdce pracuje usilovněji, ale ne líp. Kromě vrcholových atletů neznamena větší srdce zaručeně zdravější srdce!

PŘESNĚ JAKOU ROLI HRAJE MEĎ PŘI ZAJIŠTĚNÍ ZDRAVÍ NAŠEHO SRDCE?

Studie probíhající pozorováním zvířat ukázaly, že nedostatek mědi snižuje aktivitu životně důležitého enzymu „cytochrom c oxidázy“, který je součástí mitochondrií. Mitochondrie jsou buněčnou elektrárnou, vyrábí z kyslíku a výživných látek adenosintrifosfát (ATP), zdroj chemické energie buňky, zabezpečujíc tak energii potřebnou pro látkovou výměnu v buňce.

DÁ SE TENTO DRUH PONIČENÍ ZVRÁTIT?

Ano, u zvířat se poruchy zapříčiněné nedostatkem mědi daly zvrátit v případě, že tento stav netrval více než 5 týdnů. Ještě je těžké stanovit jakékoliv odhady ohledně člověka, přesto je známo několik případů, kdy se nedostatek mědi dal zvrátit podáváním mědi i v takových případech, kde se těžký nedostatek projevoval již několik let.

OVLIVŇUJE MEĎ I JINÁ ZNÁMÁ RIZIKA SPOJENÁ SE ZDRAVÍM NAŠEHO SRDCE?

Nedostatek mědi úzce souvisí s jinými škodlivými vlivy: Nedostatek mědi přispívá ke zvýšení hladiny homocysteinu, o kterém je známo, že je jedním z rizikových faktorů pro aterosklerózu v koronárních cévách. Určité studie dokázaly i to, že zvýšený příjem cukru, spolu s nízkým příjmem mědi zvýší výskyt rizikových faktorů srdečního onemocnění.





EXISTUJÍ I JINÉ PROBLÉMY OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ NAŠEHO SRDCE, SPOJENÉ S NEDOSTATKEM MĚDI?

Ano, souvisí to s důležitou rolí mědi pro správnou funkci imunitního systému. Myši trpící nedostatkem mědi byly mnohem náchylnější k onemocněním viry, zvláště těmi, které způsobují zánět srdečního svalu a poškozují tím srdce. V porovnání s myšmi, které byly živeny dostatečným množstvím mědi, trpěly tyto myši vážným zánětem a srdeční poruchou. Tyto zkušenosti se dají vysvětlit snížením funkce imunitního systému myši s nedostatkem mědi.

MŮŽEME SE OBÁVAT ZVÝŠENÉ RANITELNOSTI SPOJENÉ S NEDOSTATKEM MĚDI?



Ano, potomci krysy s nedostatkem mědi se jevíli po narození jako zdravé. Ve věku šesti týdnů však už trpěli nedostatkem mitochondriálního enzymu (cytochrom c oxidázy), což se nedá vrátit zpět ani nasycením jídelníčku mědí. Nedostatek „cytochrom c oxidázy“ znamená, že je srdce méně energické a nemůže optimálně pracovat. Nedostatek mědi zvyšuje oxidativní stres v srdci a přispívá ke všem negativním vedlejším účinkům, např. se pokazí vylučování produktů látkové výměny z buněk.

JAK TEDY MŮŽEME CHRÁNIT NAŠE SRDCE DOSTATEČNÝM PŘÍSUDEM MĚDI?

Velice jednoduše: jezme arašídy a ořechy (jako např. vlašské ořechy, kešu ořechy, para ořech, makadamské oříšky a kaštany), které mají kromě přísunu mědi i jiné pozitivní účinky. Buďme ale opatrní: máme-li alergii na ořechy, můžeme našemu srdci dodávat měď i tak, že budeme jíst mušle, čokoládu, luštěniny a listovou zeleninu - ty mají též mnoho jiných pozitivních účinků.



Víte, že ...



kornatění koronární tepny je procesem usazování na stěnách tepen a arterií - představme si zahradní hadici, ve které se nachází nečistoty a suť, a tím je zabráněno průtoku vody.

Kornatění koronární tepny a ztráta pružnosti žil a arterií, které se tím zeslabují a mohou popraskat, můžeme porovnat zase jen k zahradní hadici, která se postupem času stane křehkou.

O Evropském institutu mědi (European Copper Institute):

Evropský institut mědi (ECI) je asociací světových důlních společností (zastoupených Mezinárodní asociací mědi - International Copper Association, Ltd) a evropského měděného průmyslu. Jeho posláním je podporovat a zveřejňovat výhody mědi v dnešní společnosti přes celou Evropu se sídlem v Bruselu a díky své síti jedenácti národních asociací (Copper Development Associations) www.eurocopper.org

HCPC, Středisko mědi pro ČR a SR je nezisková organizace podporovaná těžiteli a zpracovateli mědi, která má za cíl podpořit použití mědi a její správné a účinné využití. Organizace poskytuje služby, zahrnující technickou pomoc a informativní poskytování dat pro všechny, kteří jsou v jakémkoli smyslu zainteresováni ve využití mědi. Informace najdete na webové stránce společnosti: www.medportal.cz nebo www.medportal.sk.