

به خاطر قلب‌تان باید لباس گرم بپوشید

سرما می‌تواند برای قلب خطرناک باشد. افزایش مصرف چربی‌های قهوه‌ای برای مقابله با کاهش دما، کلسترول بد بیشتری را به خون سرازیر خواهد کرد که عامل اصلی تصلب شرائین است.



سرما می‌تواند برای قلب خطرناک باشد. افزایش مصرف چربی‌های قهوه‌ای برای مقابله با کاهش دما، کلسترول بد بیشتری را به خون سرازیر خواهد کرد که عامل اصلی تصلب شرائین است.

زمانی که هوا سرد می‌شود یکی از اولین کارهایی که می‌کنیم این است که به سراغ سیستم حرارت مرکزی می‌رویم، بدن ما هم شیوه مشابهی را در پیش می‌گیرد و با سوزاندن چربی قهوه‌ای موجود در خود و تولید گرمای بیشتر در فصل سرد ما را گرم نگه می‌دارد؛ اما تحقیق تازه‌ای نشان می‌دهد تولید گرمای داخلی بیشتر می‌تواند با عارضه جانبی خطرناکی همراه شود. مطالعه چربی قهوه‌ای در موش‌ها نشان می‌دهد، ذخیره این ماده در اثر سرما می‌تواند به ضخیم‌تر شدن جداره شریان‌ها منجر شود و شانس ابتلا به بیماری‌های قلبی را در فرد بالا ببرد.

بسیاری از ما در مورد اهمیت چربی قهوه‌ای در بدن شنیده‌ایم و می‌دانیم که تبدیل این نوع چربی توسط بدن به حرارت می‌تواند نقش مؤثری در کاهش وزن داشته باشد؛ اما پژوهش محققان مؤسسه کارولینسکا در استکهلم، سوئد نشان می‌دهد این چربی ممکن است نقش قابل‌توجهی در تصلب شرائین داشته باشد.

پژوهشگران این مؤسسه در ابتدا به کمک مهندسی ژنتیک موش‌هایی خلق کردند که به شکل ارثی شانس بیشتری برای ابتلا به تصلب شریان داشتند. پس از 8 هفته این موش‌ها به 2 گروه تقسیم شدند. عده‌ای از آنها در دمای 30 درجه سلسیوس که دمای مطلوب موش‌ها است نگهداری شدند و گروه دوم زندگی 8 هفته‌ای در دمای 4 درجه سانتی‌گراد را تجربه کردند.

در موش‌های گروه دوم چربی سفید بیشتری به چربی قهوه‌ای تغییر شکل داده بود تا تخریب شده و طی فرایندی برای بدن گرما تولید کند.

کلسترول بد (LDL)

بررسی این گروه روی تجزیه چربی قهوه‌ای در هر دو گروه از موش‌ها نشان می‌داد این فرایند به آزاد شدن اسیدهای چرب و گلیسرول منجر می‌شود و در نتیجه کبد را برای تولید بیشتر کلسترول بد یا (LDL) تحریک خواهد کرد که می‌تواند باعث انسداد شریان‌ها شود.

در موش‌هایی که در سرما نگهداری شده بودند، روند تبدیل چربی سفید به قهوه‌ای و تولید LDL شتاب بیشتری داشت و باعث شده بود ذخیره بیشتری از چربی تشکیل شود. علاوه بر این در رگ‌های خونی این موش‌ها نیز ذرات چربی بیشتری وجود داشت و به سادگی می‌توانست احتمال تشکیل لخته و انسداد عروق را بالا ببرد.

پژوهشگران برای اینکه میزان ارتباط تصلب شرائین را با تولید گرمای داخلی از چربی‌های قهوه‌ای در بدن مورد بررسی قرار دهند، در آزمایش‌های بعدی از موش‌هایی استفاده کردند که از لحاظ ژنتیکی مستعد ابتلا به تصلب شرائین بودند؛ اما نمی‌توانستند از چربی قهوه‌ای بدن خود برای ایجاد گرما استفاده کنند. این موش‌ها کاملاً از بالا رفتن میزان کلسترول بد بدن و عواض جانبی ناشی از آن در امان مانده بودند.

گروه سوم را 14 موش با سطح بالای LDL در خون تشکیل داده بودند که به مدت دو روز و هر روز 4 ساعت را در دمای 16 درجه سانتیگراد سپری کردند. بررسی‌ها نشان می‌داد نسبت به روزهای عادی به شکل قابل‌توجهی سطح کلسترول بد در خون این افراد بالا رفته است.

کریشنان بهاسکاران از دانشکده بهداشت و طب استوایی لندن که پیش از این روی اثرات سرما در افزایش احتمال حملات قلبی کار کرده، می‌گوید: «#171؛ این یافته‌ها اطلاعات باارزشی را در مورد ارتباط میان فصل سرد و افزایش حملات قلبی در اختیار ما قرار می‌دهند. تحقیق 4 ساله ما در انگلستان و ولز نشان می‌داد به ازای هر درجه کاهش دمای هوا باید انتظار 200 مورد بیشتر حمله قلبی را داشته باشیم»؛ raquo

بها سکاران می‌گوید: «ما نمی‌توانیم شرایط آب‌وهوایی را کنترل کنیم؛ اما می‌توانیم در صورت لزوم لباس گرم بپوشیم و رفت‌وآمد در هوای سرد بیرون را به حداقل برسانیم. رعایت این نکته مخصوصاً برای اشخاص مسن و کسانی که پیش از این تجربه مشکلات قلبی را داشته‌اند، بسیار حائز اهمیت است.«