



Endokrinologija

## Molekularni vodonik smanjuje nivo lošeg i poboljšava nivo dobrog holesterola

*Song et al. J Lipid Res. 2013 Jul;54(7):1994-93*

Ranije studije na eksperimentalnim životinjama pokazale su da vodonik ima **pozitivne efekte na redukciju masti u krvi**. Međutim, ovaj potencijalno koristan efekat molekularnog vodonika kod ljudske populacije tek se istražuje. Grupa kineskih istraživača sa Univerziteta Šandong istraživala je efekte unosa vode bogate vodonikom (0.9-1.0 L/dan) na nivo i biološku aktivnost lipida u krvi kod 20 pacijenata sa **potencijalnim metaboličkim sindromom**.

Unos vode bogate vodonikom tokom 10 nedelja doveo je do **značajne redukcije nivoa ukupnog i LDL-holesterola** (tzv. loš holesterol) u krvi ovih pacijenata. Osim toga, poboljšana je biološka funkcionalnost HDL-holesterola (tzv. dobar holesterol), stimulisano uklanjanje holesterola iz makrofagnih ćelija i inhibirana adhezivnost monocita za ćelije endotela, čime je **povećan stepen zaštite endotelnih ćelija** od inflamacije i apoptoze (programirane ćelijske smrti). Porastao je i nivo zaštitnih antioksidantnih enzima u krvi, kao što je superoksid dizmutaza.

Iako je studija regrutovala relativno mali broj ispitanika i nije bila placebo-kontrolisana, autori su zaključili da molekularni vodonik **redukuje dislipidemiju i smanjuje oksidativni stres**, prokazujući korisne efekte u prevenciji metaboličkog sindroma.