

해외의약뉴스

케일 속 루테인 성분, 인지기능에도 도움 된다.

개요

*Frontiers in Aging Neuroscience*지에 발표된 일리노이 대학교와 조지아 대학교의 공동 연구 결과, 루테인 성분이 인지기능을 회복시키는 데 효과적인 것으로 밝혀졌다. 루테인은 영양소이자 천연 색소로서 케일, 시금치, 아보카도와 같은 녹색잎채소를 비롯해 계란에도 풍부하게 들어있다. 연구진은 인지능의 노화와 생각보다 더 조기에 시작될 수 있다는 전제 하에, 25~45세 성인 60명을 대상으로 루테인 수치에 따른 뇌의 주의력 활성을 조사하였다. 그 결과, 루테인 수치가 높을수록 젊은 사람의 인지능력과 유사한 것으로 나타나 루테인이 인지능에 대한 보호 작용을 나타내는 것으로 확인되었다.

키워드

루테인, 케일, 시금치, 녹색잎채소, 인지기능, 주의력

케일, 시금치, 아보카도, 계란에 들어있는 영양소이자 천연 색소인 루테인(lutein)이 인지기능 회복에 효과적이라는 연구 결과가 나왔다.

영양학자들은 케일, 시금치와 같은 녹색잎채소의 건강상 유익에 대해 오랜 기간 논의해 왔다.

케일, 당근, 그리고 계란에서도 발견되는 루테인은 영양소이자 천연 색소로서 카로티노이드의 일종이다. 여러 연구들에서 루테인의 중요성이 대두되고 있으며, 일례로 최근 심장질환에 있어 루테인의 염증 감소 작용이 보고된 바도 있다.

일리노이 대학교 어배너-شم페인(University of Illinois at Urbana-Champaign, UIUC)은 조지아 대학교와 공동으로 루테인의 새로운 기능으로서 인지력의 노화를 반전시키는 작용을 밝혀냈다.

이번 연구를 주도한 일리노이 대학교 영양과학부의 Naiman A. Khan 박사 및 동료 연구진은 이와 같은 발견을 *Frontiers in Aging Neuroscience*지에 발표하였다.

인지력의 노화는 조기에 시작된다.

연구진은 인지력의 노화가 사람들이 생각하는 것보다 더 조기에 발생한다는 전제에서 출발하였다.

이전 연구에서는 고령자에서의 인지력 노화만 관찰하였으나, Khan 박사 및 연구진은 다르게 접근하고자 하였다.

연구 제1저자인 일리노이 대학교 박사 후 과정 연구원 Anne Walk는 “사람은 나이가 들어감에 따라 전형적

으로 퇴화를 경험하게 된다. 그러나 이 과정이 생각보다 더 빨리 시작될 수 있는 것으로 연구 결과 밝혀졌다. 심지어 30대부터 차이를 느끼기 시작할 수 있다.”고 말했다.

이를 염두에 두고, 연구진은 25~45세 성인 60명을 대상으로 루테인 섭취가 인지력에 영향을 미치는지 여부를 조사하였다.

루테인은 천연에서 유래한 물질로서 사람 몸속에서 합성되지 않는다. 따라서 식품, 예를 들어 케일과 같이 이를 합성하는 녹색잎채소나 또는 보충제를 통해서만 흡수할 수 있다.

일단 체내에 흡수되면 뇌 조직뿐만 아니라 눈의 망막에서도 루테인이 검출될 수 있기 때문에 비침습적인 방법으로 보다 편리하게 루테인 수치를 측정할 수 있다.

Walk는 “만약 루테인이 퇴화로부터 우리 몸을 보호해줄 수 있다면, 삶에서 이의 효과가 가장 극대화되는 시점에 루테인이 풍부한 음식을 섭취하도록 사람들을 독려해야 한다.”고 말했다.

루테인 수치 높을수록 인지도 향상된다.

연구진은 참여자들로 하여금 빛 자극에 눈을 깜박거리게 함으로써 눈에서 루테인 수치를 측정하였다.

또한 선택적 주의, 주의 억제(관련 없는 자극을 무시하는 능력), 반응 억제(부적절한 충동을 억제하는 능력)를 시험하기 위해 고안된 주의-관련 운동을 하게 한 뒤 두피에 부착된 전극을 이용해 뇌에서의 신경 활성을 평가하였다.

Khan 박사 및 연구진은 루테인 수치가 높은 참여자들의 경우 젊은 사람과 인지적으로 보다 유사함을 발견하였다.

Walk는 “루테인 수치가 높은 고령 참여자들의 신경-전기 특징이 젊은 사람들과 훨씬 더 유사했다. 루테인 수치가 높을수록 보다 많은 인지적 자원을 업무 수행에 사용할 수 있는 것으로 나타나 루테인이 일종의 보호 역할을 하는 것으로 보인다.”고 설명하였다.

이러한 연구 결과에 따라, 연구진은 높은 루테인 수치가 어떻게 망막에 축적된 카로티노이드 수치에 영향을 미치는지, 그리고 루테인 수치가 어느 정도일 때 실제 인지능력에 영향을 미치는지 보다 자세히 파악하고자 계획하고 있다.

Khan 박사는 “이번 연구에서는 주의력에 주목하였는데, 학습 및 기억력에 대한 루테인의 효과도 조사하고 싶다.”고 결론지었다.

■ 원문정보 ■

<http://www.medicalnewstoday.com/articles/318654.php>