

## **Mleczne kwasy tłuszczowe: Zdrowe czy niezdrowe?**

### **Analiza związków spożycia kwasów tłuszczowych z czynnikami związanymi ze zdrowiem somatycznym i nasileniem stresu w grupie studentów kierunków medycznych**

*Kaja Hanna Karakula<sup>1,2</sup>, Ryszard Sitarz<sup>\*1</sup>, Agnieszka Banaszek<sup>3</sup>, Zuzanna Wingralek<sup>3</sup>, Zuzanna Rząd<sup>1</sup>, Joanna Rog<sup>4</sup>, Alicja Forma<sup>2</sup>, Dariusz Juchnowicz<sup>5</sup>, Hanna Karakula-Juchnowicz<sup>1</sup>*

- 1. I Klinika Psychiatrii, Psychoterapii i Wczesnej Interwencji, Uniwersytet Medyczny w Lublinie, Lublin*
- 2. Zakład Medycyny Sądowej, Uniwersytet Medyczny w Lublinie, Lublin*
- 3. Studenckie Koło Naukowe przy I Klinice Psychiatrii, Psychoterapii i Wczesnej Interwencji, Uniwersytet Medyczny w Lublinie, Lublin*
- 4. Pracownia Badania Metabolizmu Człowieka, Katedra Dietetyki, Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie, Warszawa*
- 5. Zakład Neurologii, Pielęgniarstwa Neurologicznego i Psychiatrycznego, Uniwersytet Medyczny w Lublinie, Lublin*

Wstęp: Dieta ma złożony wpływ na zdrowie człowieka. Niejednoznaczne wyniki badań dotyczące wpływu kwasów tłuszczowych zawartych w mleku, wzbudzają dyskusje naukowe. Z jednej strony, nasycone kwasy tłuszczowe (SFA) są tradycyjnie wiązane z negatywnymi skutkami zdrowotnymi, w tym zwiększonym ryzykiem chorób sercowo-naczyniowych. Jednak z drugiej strony, nowsze badania wskazują na potencjalnie korzystne efekty kwasów tłuszczowych mleka (MFA) i ich złożone interakcje z innymi składnikami diety.

Celem badania było określenie związków pomiędzy spożyciem kwasów tłuszczowych, w tym szczególnie zawartych w mleku a wskaźnikami zdrowia somatycznego i psychicznego w grupie studentów kierunków medycznych.

Metody: Grupa 72 studentów kierunków medycznych (51% kobiet, wiek: Me=24) została poddana badaniom przy użyciu: 1) Kwestionariusza Nawyków Żywnościowych i Przekonań Żywnościowych (komPAN), 2) Skali Odczuwanego Stresu PSS-10, 3) pomiarów antropometrycznych, 3) analizy profilu lipidowego we krwi. W analizie statystycznej wykorzystano algorytmu C&RT w celu znalezienia potencjalnych predyktorów zdrowia psychicznego w populacji studentów.

Wyniki: Stwierdzono dodatni związek pomiędzy spożyciem MFA a: całkowitą zawartością wody w organizmie w litrach (R=0,39), jej procentem (R=0,29), wodą zewnątrz- (R=0,36) i wewnątrzkomórkową w litrach (R=0,40), wodą zewnątrz- (R=0,27) i wewnątrzkomórkową w

procentach ( $R= 0,27$ ), beztłuszczową masą ciała w kilogramach ( $R=0,39$ ), beztłuszczową masą ciała w procentach ( $R=0,26$ ), wskaźnikiem masy ciała ( $R=0,25$ ) oraz odwrotną zależność z zawartością tkanki tłuszczowej w procentach ( $R=-0,29$ ). Potencjalnymi predyktorami nasilenia stresu w grupie badanej było: spożycie SFA powyżej 44,05%, stężenie cholesterolu HDL we krwi powyżej 78,4 mg/dl oraz mniejsze lub równe 37,5% spożycie MFA.

Wnioski: Istnieje wyraźna zależność między rodzajem spożywanych tłuszczów a niektórymi wskaźnikami zdrowotnymi: 1) Spożycie SFA i MFA wpływało na kompozycję ciała oraz parametry zdrowotne, takie jak zawartość wody w organizmie i stężenie cholesterolu HDL we krwi, co wskazują na potencjalne korzyści zdrowotne wynikające z umiarkowanego spożycia MFA, 2. Dieta bogata w MFA była powiązana z niższym poziomem stresu u studentów kierunków medycznych, zaś wysokie spożycie SFA korelowało z wyższym jego przeżywaniem. Badanie rzuca światło na złożoną naturę wpływu tłuszczów na zdrowie i podkreśla znaczenie indywidualnego podejścia w dietetyce. Dalsze badania powinny skupić się na określeniu, jak różne profile kwasów tłuszczowych przekładają się na konkretne wskaźniki zdrowotne, by lepiej zrozumieć, jak optymalizować dietę dla zdrowia psychicznego i somatycznego.

Badanie finansowane z grantu Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego nr. SKN/SP/570642/2023.

Słowa klucze: *kwasy tłuszczowe, stres, zdrowie psychiczne, dieta*