

MEDYCZNY UPDATE

27 listopada 2018



INSTYTUT INTEGRACJI MEDYCYNY

[HTTPS://INTEGMED.PL/](https://integmed.pl/)

omega-3

chronią ciążę przed
przedwczesnym
zakończeniem



10%

poród przed 34 tyg.

40%

poród przed 37 tyg.

10%

masa <2500 g

500-1000 mg

500 mg DHA
po 12 tyg. ciąży

A young girl with brown hair in a ponytail, wearing a blue polka-dot vest over a pink long-sleeved shirt, is blowing bubbles. She is holding a small blue container of bubble solution in her left hand and a yellow bubble wand in her right hand. Numerous colorful bubbles are floating in the air around her. The background is a blurred green park setting.

**Suplementacja witaminy D
(800 j.) w okresie ciąży zmniejsza
ryzyko astmy u dziecka
o >30 proc.**

omega-3 zamiast aspiryny?

U zagrożonych krwawieniami

Front Cardiovasc Med. 2018; 5: 146.

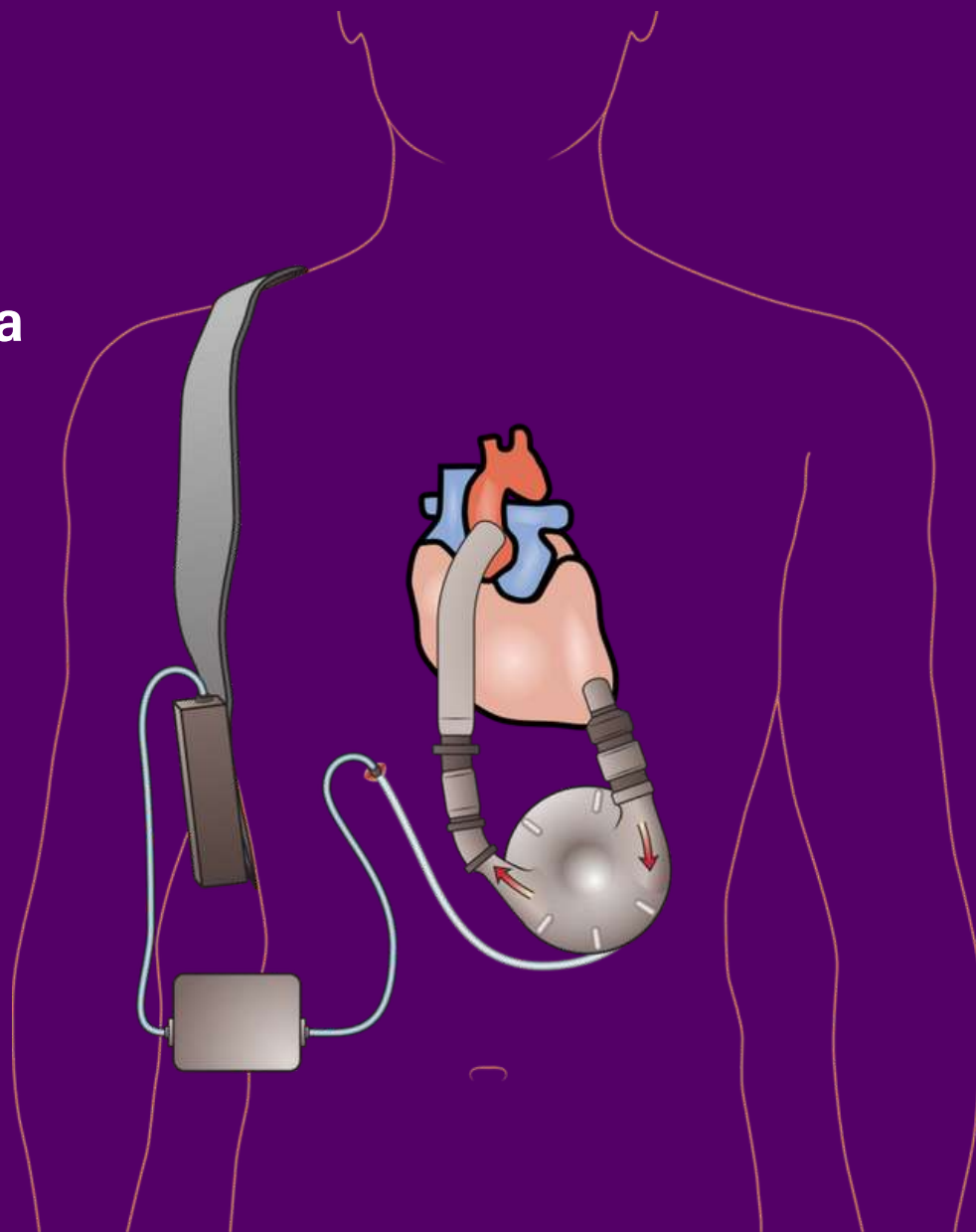


Circ Heart Fail. 2018 Oct;11(10):e005082.

Omega-3 redukują krwawienia

LVAD

- pomost do transplantacji
- ryzyko wykrzepienia (udary!)
- leki, angiektazje, uszk. płytek
- 40% krwawienia z p. pok.
- rok suplementacji: 90% redukcji!



By Madhero88 - Own work, CC BY-SA 3.0,

<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=10198398>



Omega-3 + białko w sporcie zawodowym

1546 mg, 35 dni
wpływ na ból, siłę mięśni (skoki!), zmęczenie



Omega-3 w postaci EE muszą być przyjmowane z tłuszczem



Dieta i nowotwory

Oliwka europejska

- Oleuropeina, hydroksytyrozol, tyrozol
- Cytotoksyczność ograniczona do nowotworu (piersi, prostata, trzustka!) -> apoptoza
- hamują powstawanie, progresję, tworzenie przerzutów: rak jelita grubego, białaczki, rak wątroby, skóry, żołądka, nowotwory mózgu

Int J Mol Sci. 2018 Jul 2;19(7). pii: E1937. doi: 10.3390/ijms19071937.

J Food Sci. 2018 Jul;83(7):1781-1791. doi: 10.1111/1750-3841.

Food Chem Toxicol. 2018 Dec;122:234-241.

Dieta a nowotwory

Czynniki ryzyka

- 16-32 tys. nowych nowotworów we Francji w 2015 r.: warzywa, owoce, błonnik, otyłość
- Malmö Diet and Cancer: nabiał -30%, błonnik -30%, czerwone mięso +30% (rak jelita grubego)
- Rak przełyku: alkohol 11 x, mało błonnika 3,5x, antyoksydantów 7x, smażone 7x, chemiczne środki ochrony roślin 6,5x, betel 6x, brak sportu 6x, woda 5,6x



Br J Nutr. 2018 Nov;120(10):1171-1180.
Cancer Prev. 2018 Nov 12.
BMC Cancer. 2018 Nov 19;18(1):1135.



Odchudzanie

Cel: bakterie?

- Karenowie i Hmongowie w USA. Kolejne pokolenia! Otyłość???
- Myszy->Myszy, Ludzie->Myszy
- 10% energii: SCFA, + $\uparrow$ PYY, GLP-1 (apetyt!), + dz. p-zapalne
- Dekoniugacja kw. żółciowych -> $\downarrow$ wchłanianie - $\downarrow$ cholesterol, ~ FXR (chroni przed otyłością)
- endotoksemia!
- *Lactobacillus* spp., *Bifidobacterium* spp., *Bacteroides-Prevotella* spp. $\downarrow\downarrow\downarrow$ dieta bogata w tłuszcz - $\uparrow$ przepuszczalność jelit



"Modulacja mikrobiomu niezbędna w leczeniu otyłości"

Metaanaliza 21 RCT 2017 r.: probiotyki ~
redukcja m.c. i zawartości tłuszczu

Nieznana dawka - niska ~ mniejszy ↓ BMI, ale
większy tłuszczu

Długotrwała suplementacja skuteczna nawet
przy małych dawkach

Bakteria bakterii nierówna: *Bifidobacterium*,
Lactobacillus, *Akkermansia muciphila*

Stłuszczenie wątroby

Błonnik 30 g

1. ↓ AST, ALT, GGTP
2. ↓ TG
3. ↑ insulinowrażliwości, ↓ insuliny
4. ↓ zonuliny o 90 % ~ dawki błonnika
5. poprawa obrazu stłuszczenia wątroby

**"Pacjentom z
NAFLD
powinno się
zalecać
zwiększone
spożycie
błonnika"**

Odchudzanie

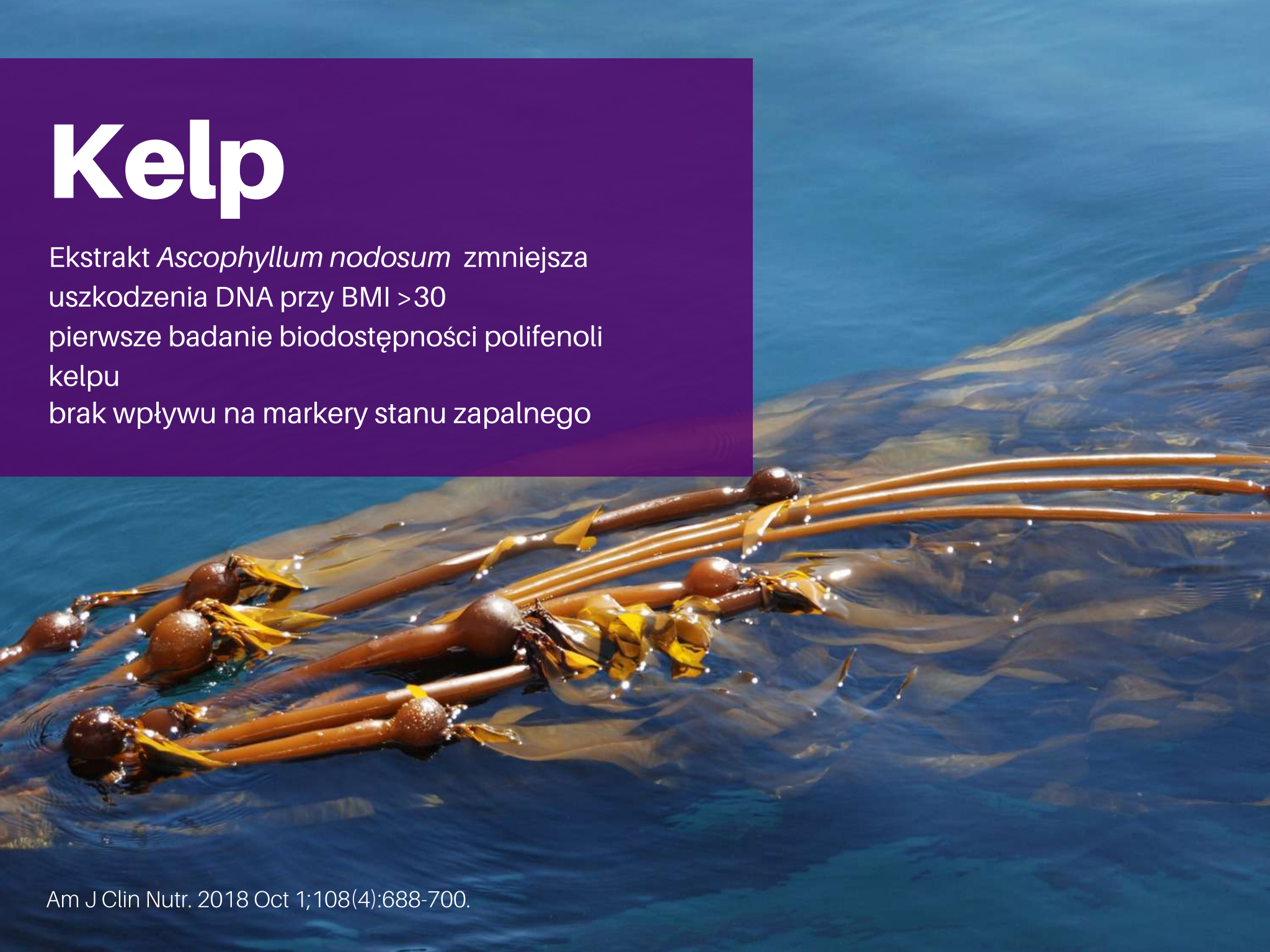
Czerwona papryka

- 100 osób BMI 25-30
- ksantofile vs placebo
- Tomografia komputerowa: ↓ objętość podskórnej tkanki tłuszczowej brzucha, ↓ całkowitej objętości tk. tłuszczowej
- ↓ BMI
- ↓ cholesterol, LDL
- bezpieczny suplement poprawiający metabolizm



Kelp

Ekstrakt *Ascophyllum nodosum* zmniejsza
uszkodzenia DNA przy BMI >30
pierwsze badanie biodostępności polifenoli
kelpu
brak wpływu na markery stanu zapalnego





Przyprawy antymiażdży cowe

Zapalenie, lipidy, cukier,
ciśnienie...

- pieprz
- cynamon
- chili
- czosnek
- imbir
- anyż
- goździki
- kolendra
- rozmaryn
- szafran
- estragon
- kurkuma
- koperek

Choroba zwyrodnieniowa stawów

Top 10 nutraceutyków

Boswellia, aflapina

Glukozamina, chondroityna

Kolagen niskocząsteczkowy
(regeneracja)

Kurkumina

Omega-3

Imbir

Zielona herbata

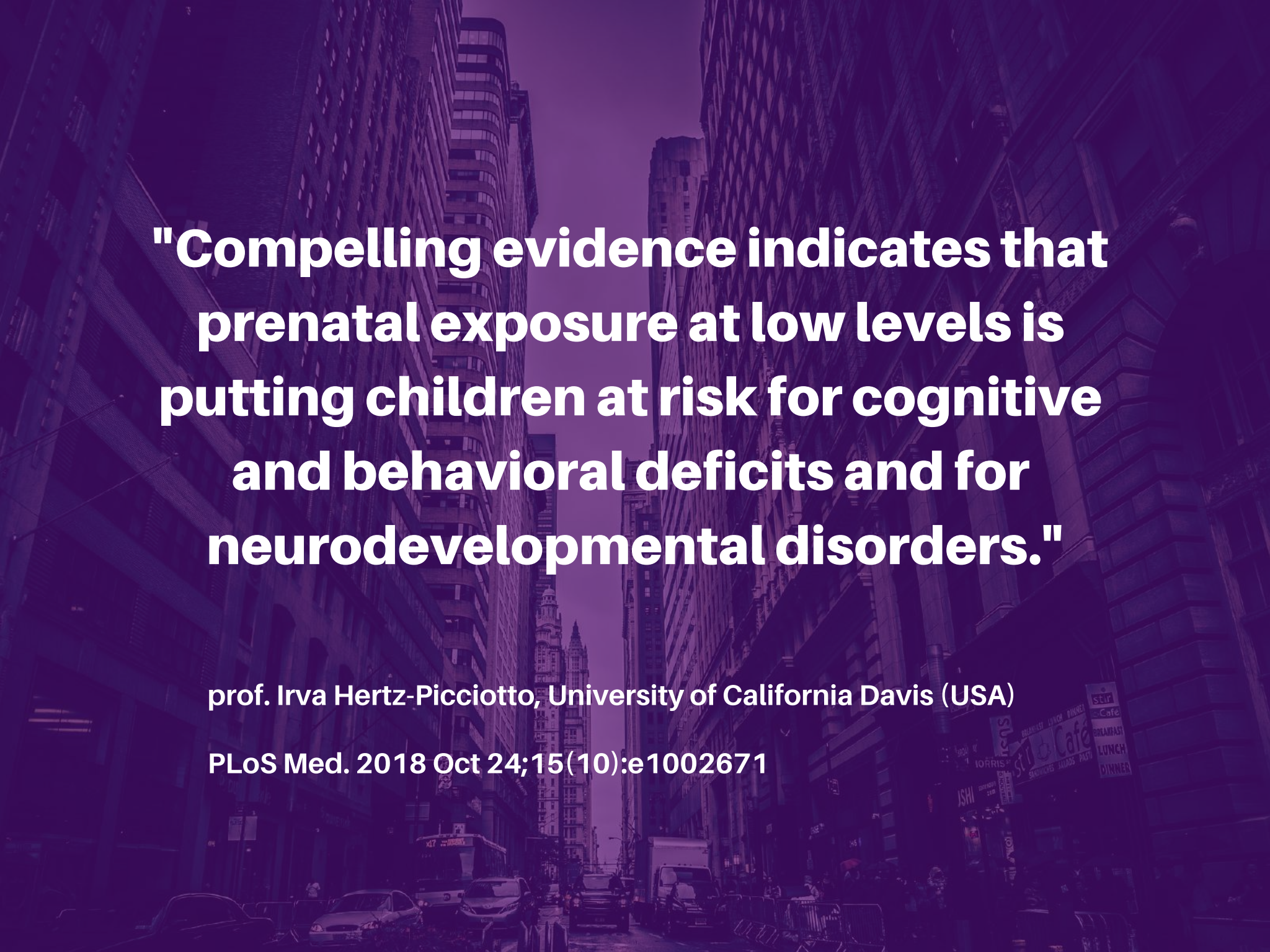
Dzika róża (chemotaksja)



Ekspozycja prenatalna

Pestycydy fosforoorganiczne

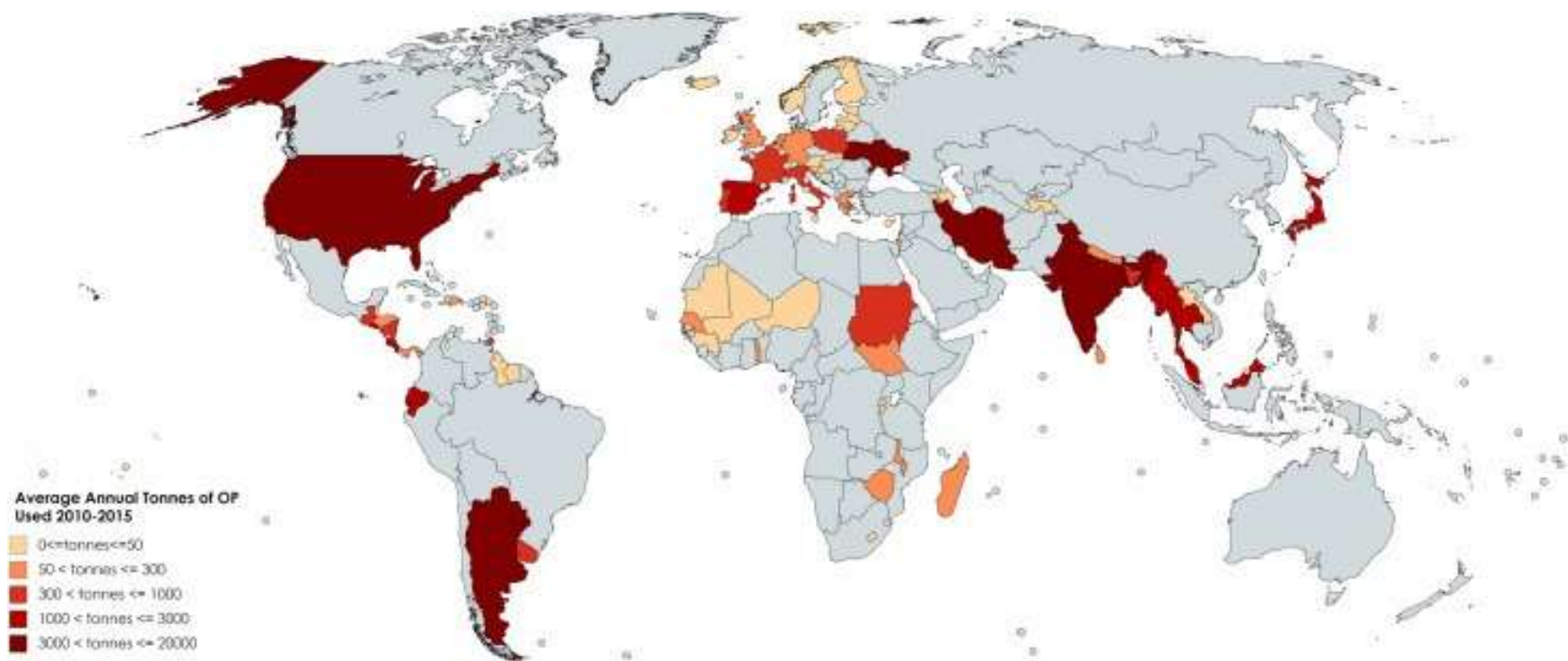
- zaburzenia odruchów noworodkowych
- zaburzenia ruchowe i umysłowe u przedszkolaków
- zaburzenia pamięci operacyjnej i wzrokowej
- zaburzenia rozumienia języka
- zaburzenia wnioskowania
- mniejsze IQ u dzieci w wieku szkolnym
- ryzyko ADHD
- ryzyko autyzmu

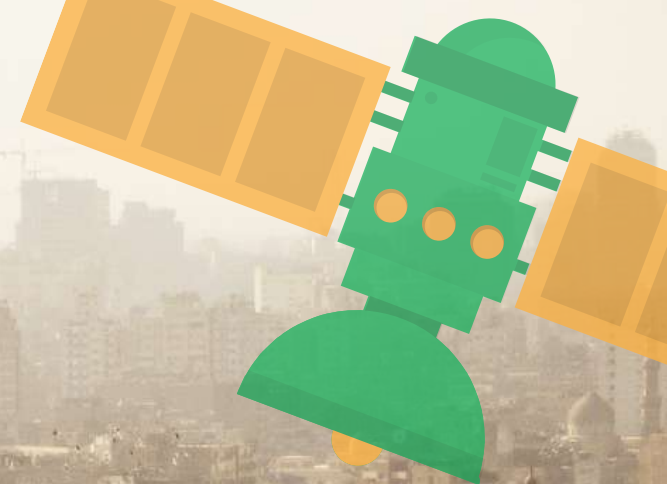
A purple-tinted photograph of a city street, likely New York City, with tall buildings on either side and cars on the road. The text is overlaid in white.

"Compelling evidence indicates that prenatal exposure at low levels is putting children at risk for cognitive and behavioral deficits and for neurodevelopmental disorders."

prof. Irva Hertz-Picciotto, University of California Davis (USA)

PLoS Med. 2018 Oct 24;15(10):e1002671





Smog i autyzm

Szanghaj, 124/1024, 9 lat obserwacji

PM1, PM2,5, PM10

PM2,5 w 3 lata ~ ASD +70 proc.

Vancouver, 130 tys. 2004-2009--2014

NO ~ ASD +70 proc.

Environ Int. 2018 Oct 30
.JAMA Pediatr. Nov 19, 2018.



Witamina D

Zmniejsza szkodliwość smogu

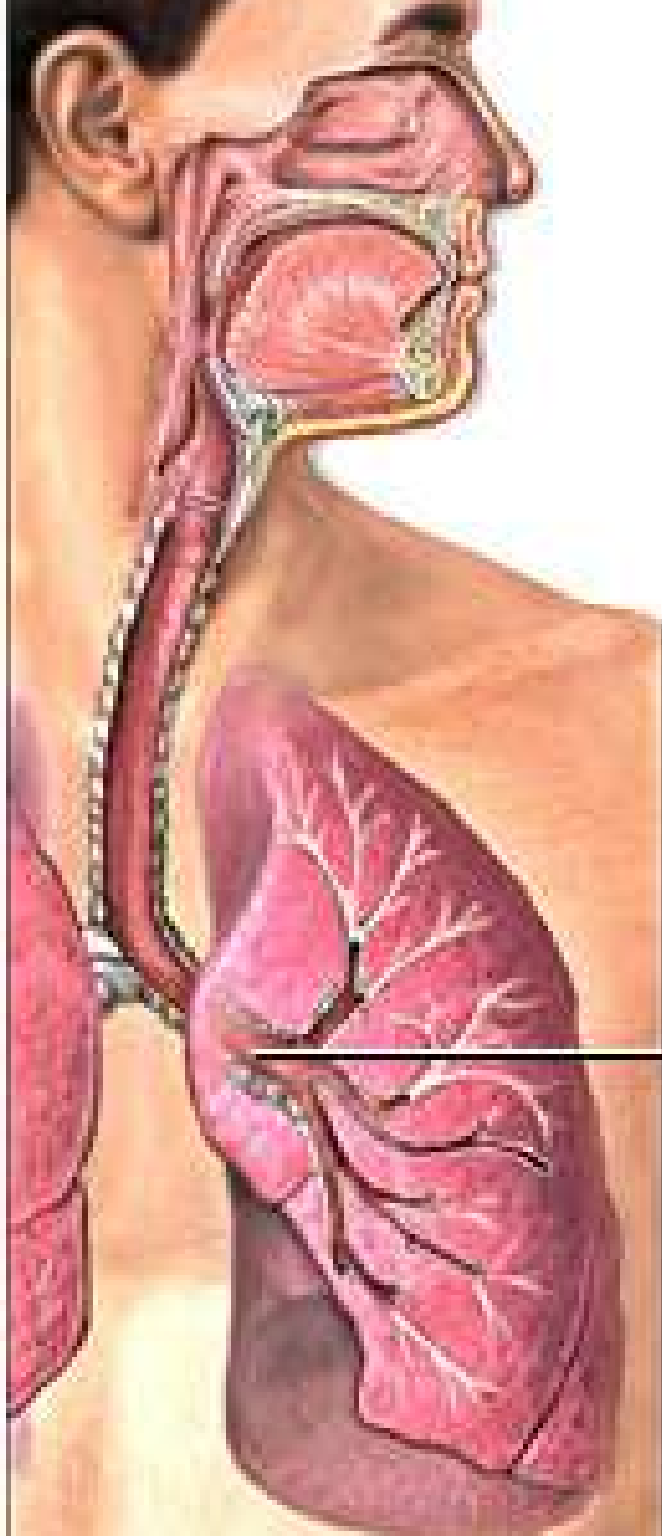


- Smog wpływa na 500 genów
- Witamina D hamuje aktywację genów prozapalnych
- uaktywnia szlaki antyoksydacyjne

Układ oddechowy

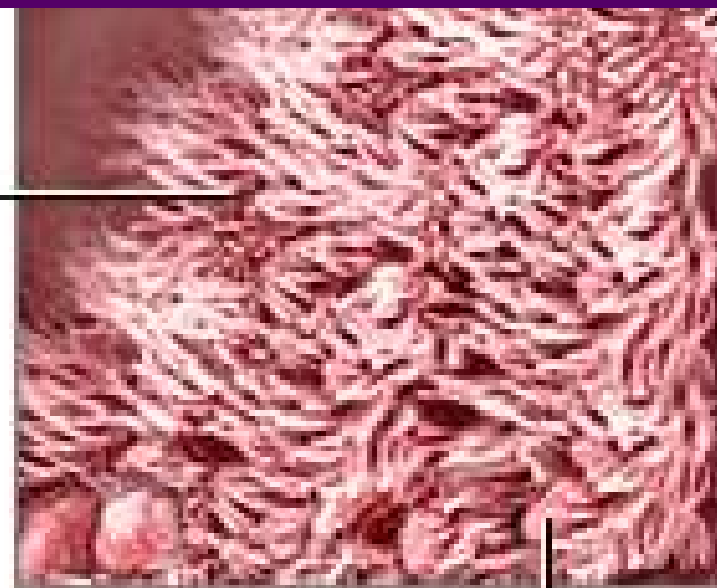
Tymianek

POChP: efekt już po 12 godz.



Cilia

Primary
bronchus



Goblet cell

DZIĘKUJĘ

za uwagę



[INTEGMED.PL/WEBINARY](https://integmed.pl/webinary)