

MEDYCZNY UPDATE

26 lutego 2019



INSTYTUT INTEGRACJI MEDYCYNY

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

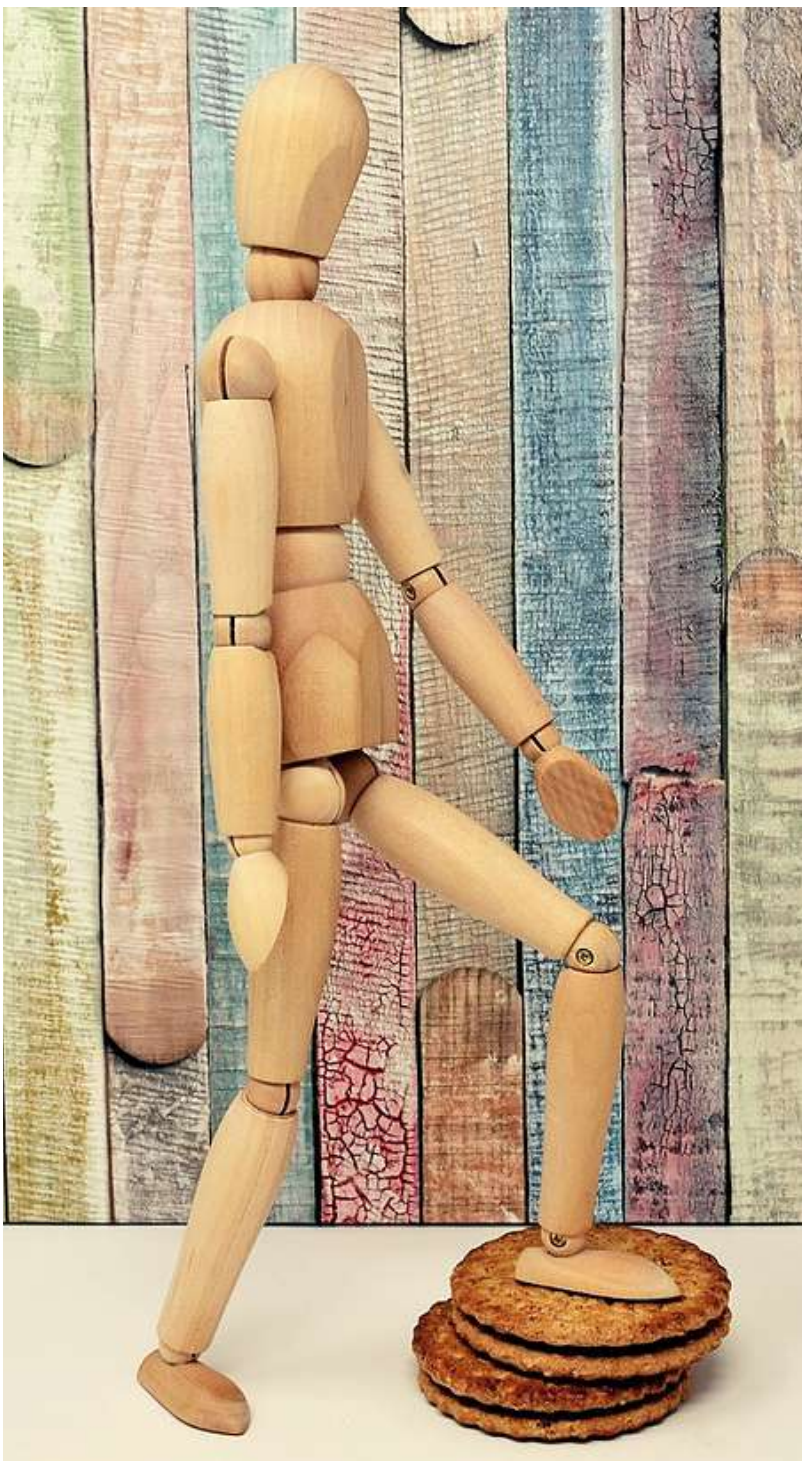
RESVERATROL

CUDOWNA CZĄSTKA

- silnie stymuluje sirtuiny
- zmniejsza stres oksydacyjny
- szybko metabolizowany w wątrobie, ale ma aktywne metabolity
- bezpieczny, czasem tylko objawy ze strony układu pokarmowego
- zwalnia pogarszanie się funkcji poznawczych
- poprawia przepływ krwi w mózgu;
- poprawia wrażliwość tkanek na insulinę i stężenia glukozy na czczo u chorych na cukrzycę typu 2
- poprawia profil lipidowy krwi;
- poprawia rozszerzalność tętnic;
- zmniejsza obciążenie wątroby tłuszczem;
- wygasza przewlekły stan zapalny.

Nutrients. 2018 Dec 3;10(12). Health Effects of Resveratrol: Results from Human Intervention Trials. Ramírez-Garza SL et al.





ŻYCIE Z RZS

- mało sodu
- warzywa, owoce, pełne ziarna i orzechy
- unikać czerwonego mięsa, przetworzonych produktów mięsnych
- unikać nasyconych kwasów tłuszczowych
- unikać słodczy, zwłaszcza napojów;
- suplementacja probiotyków, aminokwasów i omega-3
- codzienną trening tlenowy i oporowy
- higiena snu;
- zaprzestanie palenia tytoniu.

Curr Rheumatol Rev. 2019 Jan 21. Lifestyle Modification in Rheumatoid Arthritis: Dietary and Physical Activity Recommendations Based on Evidence. Chehade L et al.



NUTRACEUTYKI W CHOROBY ZWYRODNIENIOWEJ STAWÓW

- oliwa i liście oliwki europejskiej - dz. p-zapalne, stymulacja wytwarzania lubrycyny i kwasu hialuronowego
- kurkumina - dz. p-zapalne, hamowanie enzymów litycznych
- witamina D - niedobór powiązany z procesem zapalnym
- kwas karnozowy - indukuje oksygenazę hemową (X degeneracja)

World J Orthop. 2018 Nov 18;9(11):255-261. Recently highlighted nutraceuticals for preventive management of osteoarthritis. Ravalli S, Szychlinska MA, Leonardi RM, Musumeci G.

POLIFENOLE

PRZECIWZAPALNE

choroba zwyrodnieniowa
kolana

40 g/24 h, 4 mies.

poprawa bólu, trudności z
chodzeniem, sztywności,
codziennej aktywności
bez wyraźnego wpływu na
markery zapalenia



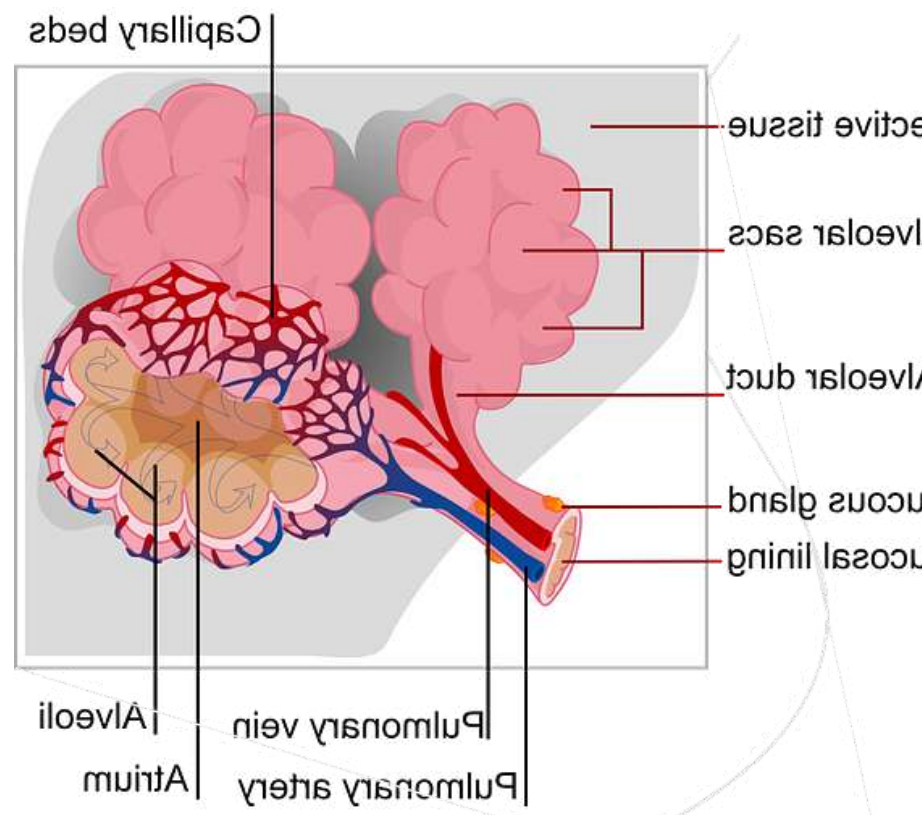


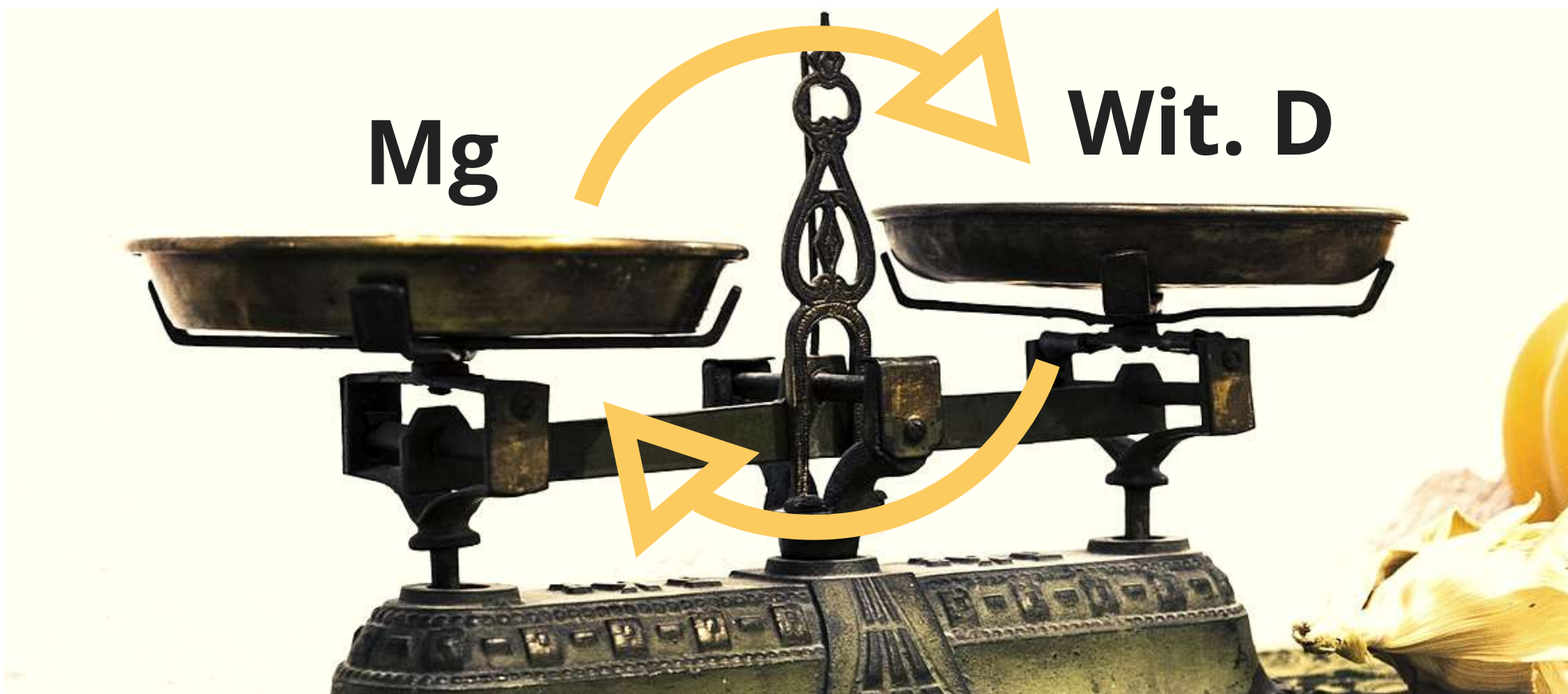
Witamina D

Choroba płuc - POChP

Wpływ na redukcję zaostrzeń

Thorax. 2019 Jan 10. Vitamin D to prevent exacerbations of COPD: systematic review and meta-analysis of individual participant data from randomised controlled trials. Jolliffe DA et al.





Magnez optymalizuje metabolizm witaminy D

Am J Clin Nutr. 2018 Dec 1;108(6):1249-1258. Magnesium status and supplementation influence vitamin D status and metabolism: results from a randomized trial. Dai Q et al.

VIDOMA (VITAMIN D AND OMEGA-3 IN ASD)

HIPERAKTYWNOŚĆ, DRAŻLIWOŚĆ

- 12 miesięcy
- witamina D 2000 j.
- kwasy omega-3 722 mg DHA
- interwencja łączona
- placebo

WYNIKI

- omega-3: redukcja drażliwości vs placebo
- witamina D: redukcja drażliwości i hiperaktywności



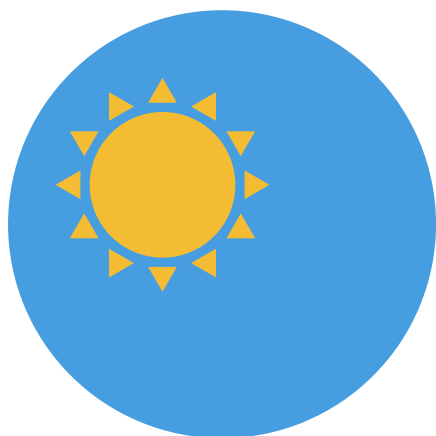
J Steroid Biochem Mol Biol. 2019 Mar;187:9-16. A randomised controlled trial of vitamin D and omega-3 long chain polyunsaturated fatty acids in the treatment of irritability and hyperactivity among children with autism spectrum disorder. Mazahery H et al.



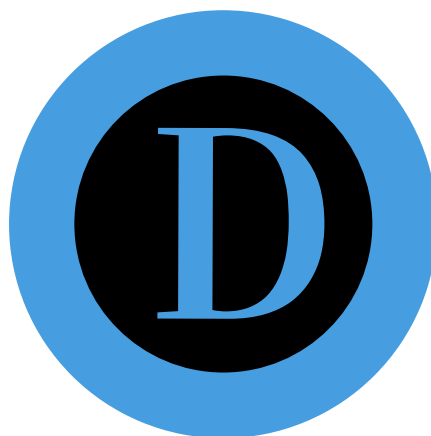
ALERGIE POKARMOWE

CO NA TO SŁOŃCE I WITAMINA D?

ALERGIE POKARMOWE



- częstość zależy od miesiąca narodzin
- dotyczy także IgE
- także IgE ~ skumulowane nasłonecznienie
- także anafilaksji
- i sprzedaży penów z adrenaliną



- $25(\text{OH})\text{D} < 50 \text{ nmol/L}$
54% ciężarnych, 75% noworodków
- korelacja wit. D pęp. z alergiami pokarmowymi



- brak UVB
- brak wit. D
- dysbioza + rozszczelnienie jelita
- zab. dział. komórek odornościowych
- ekspozycja na alergeny
- reakcje skórne

BŁONNIK W DIECIE I NOWOTWORY

100 TYS.

PROSTATE, LUNG, COLORECTAL AND OVARIAN (PLCO) CANCER

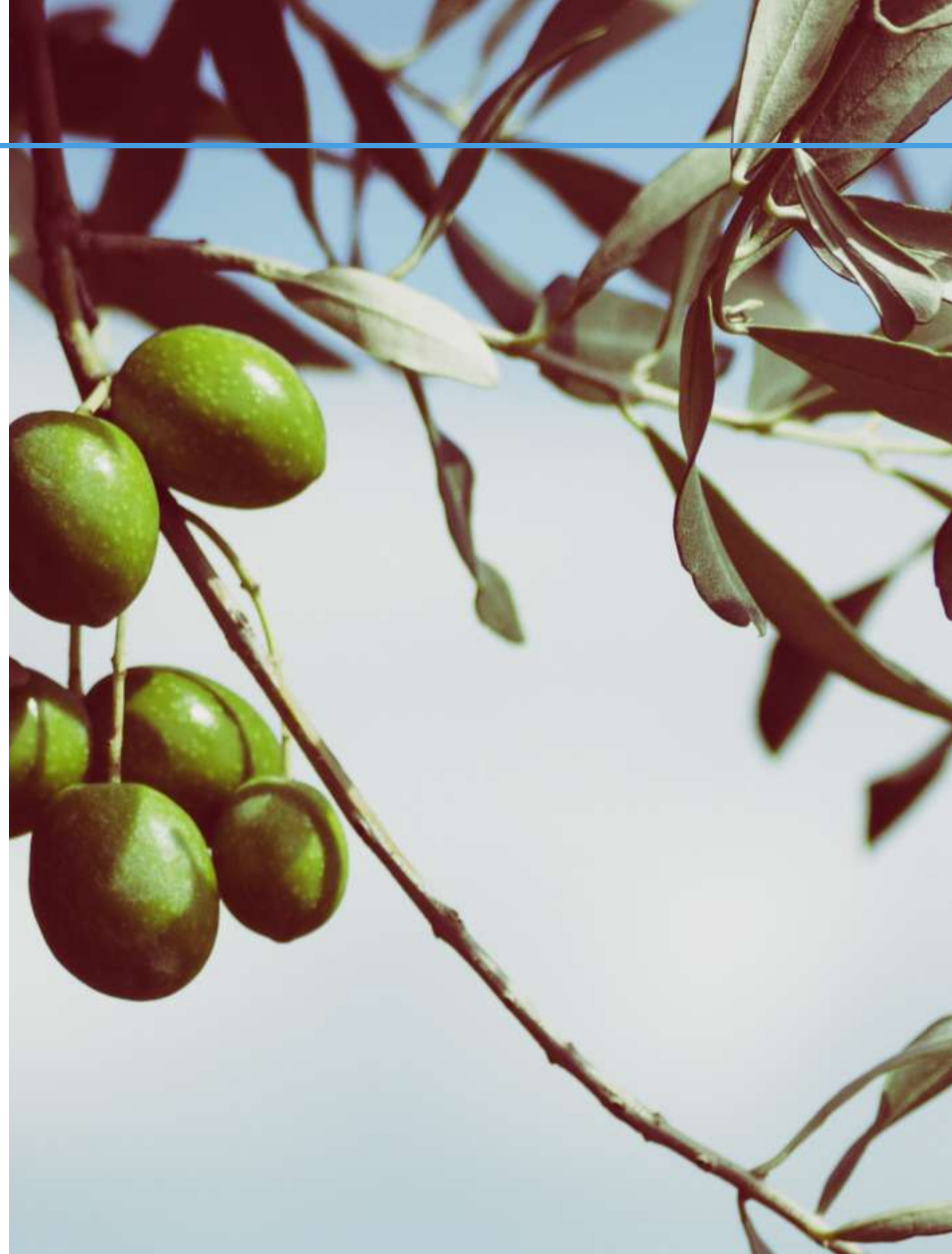
Najwyższy vs najniższy tercyl:

- 57proc. całkowity błonnik
- 62 proc. błonnik nierozpuszczalny
- 56 proc. błonnik rozpuszczalny

POLIFENOLE

OLEUROPEINA,
HYDROKSYTYROZOL
ANTYBAKTERYJNE, ANTYWIRUSOWE
ANTYOKSYDANTY, P-ZAPALNE

Zawodnicy drużyn szkolnych
20 mg OLE vs placebo, 9 tyg.
dieta niewystarczająca dla wspierania
układu odpornościowego
bz. częstość, redukcja długości (o
30%)





NUTRACEUTYKI WSPOMAGAJĄ ODCHUDZANIE

8 tygodni, 4 szkolenia nakierowane na
wsparcie mikroflory bakteryjnej

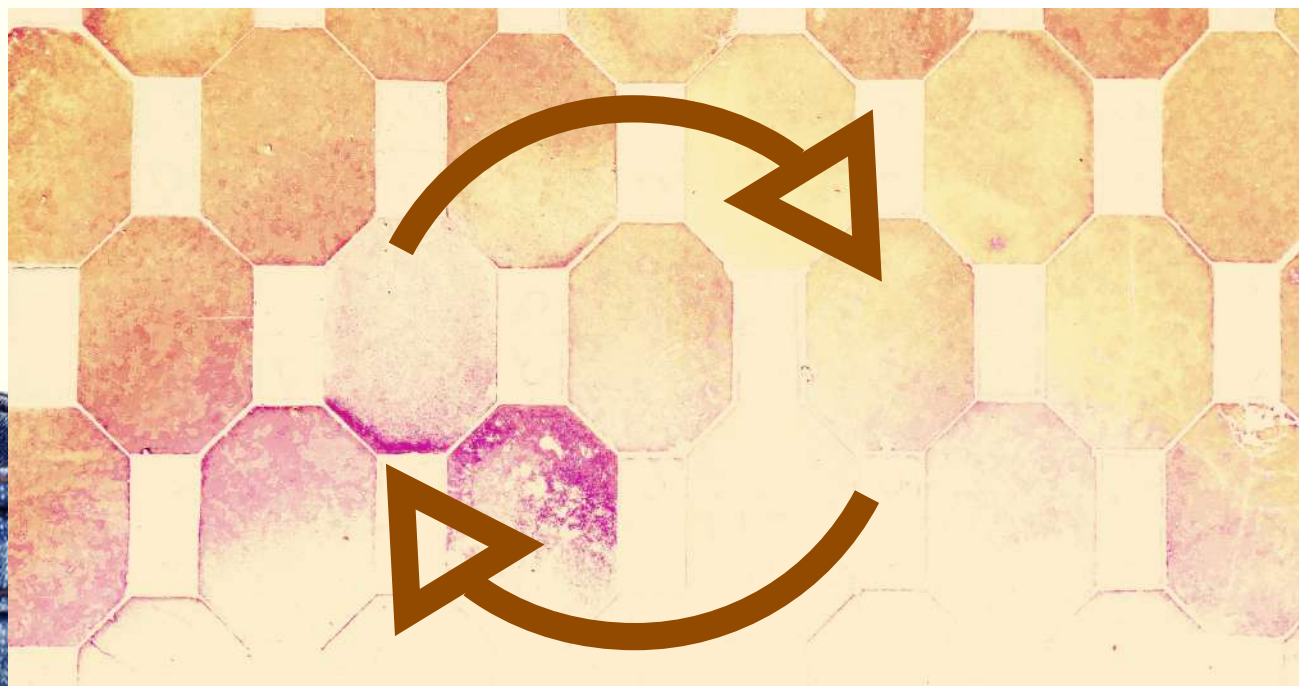
większa różnorodność szczepów bakterii flory
jelitowej

spadek masy ciała
redukcja obwodu w pasie
poprawa nastroju i
poprawa samooceny stanu własnego zdrowia



Eur J Nutr. 2018 Dec 6. Obesity and mental health
improvement following nutritional education focusing
on gut microbiota composition in Japanese women: a
randomised controlled trial. Uemura M et al.

SPALACZE TŁUSZCZU



Front Physiol. 2019 Jan 11;9:1954.
Food Ingredients Involved in White-to-
Brown Adipose Tissue Conversion and
in Calorie Burning. El Hadi H et al.



SPALACZE TŁUSZCZU

Kurkumina

Ostra papryka (kapsaicyna)

Resweratrol

Mentol

Omega-3

Zielona herbata

Duże dawki

Konieczne badania nad
suplementacją u ludzi

Front Physiol. 2019 Jan 11;9:1954.
Food Ingredients Involved in White-to-
Brown Adipose Tissue Conversion and
in Calorie Burning. El Hadi H et al.



TOXOPLASMA GONDII

DODATNIE P-CIAŁA: +47 PROC. RYZYKA SCHIZOFRENII

Brain Behav Immun. 2019 Jan 29. Large-scale study of Toxoplasma and Cytomegalovirus shows an association between infection and serious psychiatric disorders. Burgdorf KS et al.



“LEVEL OF ASSOCIATION EXCEEDS BOTH THE GENETIC AND MOST OTHER ENVIRONMENTAL RISK FACTORS FOR SCHIZOPHRENIA TO DATE, SUPPORTING THE CLOSE RELATION BETWEEN T. GONDII INFECTION AND SCHIZOPHRENIA.”

Brain Behav Immun. 2019 Jan 29. Large-scale study of Toxoplasma and Cytomegalovirus shows an association between infection and serious psychiatric disorders. Burgdorf KS et al.



- DNA W PMR
- GINGIPAINY



P. GINGIVALIS



- BETA-AMYLOID
- ŚMIERĆ NEURONÓW

- REDUKCJA
NEURODEGENERACJI



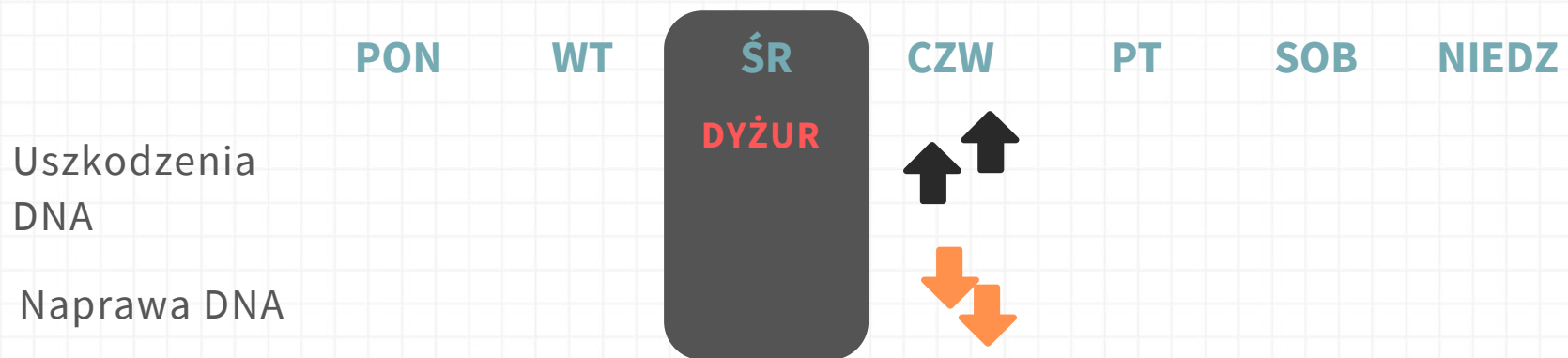
SCI ADV. 2019 JAN
23;5(1):EAAU3333.PORPHYROMONAS GINGIVALIS IN ALZ
HEIMER'S DISEASE BRAINS: EVIDENCE FOR DISEASE CAUS
ATION AND TREATMENT WITH SMALL-
MOLECULE INHIBITORS.

DOMINY SS

SEN JEST KLUCZOWY



DOKTORZY NA NOCNEJ ZMIANIE



"Although this work is very preliminary, it is clear from the results that even a single night of sleep deprivation can trigger events that may contribute to the development of chronic disease," Dr Siu-Wai Choi, Hong Kong University

ŻUJEMY!

61-LATEK Z BÓLEM BRZUCHA I
WYMIOTAMI

Niedrożność jelita cienkiego z
licznymi perforacjami



The background is a solid teal color with a subtle, out-of-focus pattern of maple leaves. The leaves are in various shades of teal and green, creating a natural, organic feel.

DZIEKUJĘ

za uwagę

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

KOLEJNY WEBINAR:
26 MARCA 2019