

INTEGMED.PL

NOWOŚCI MEDYCZN E

28 września 2021



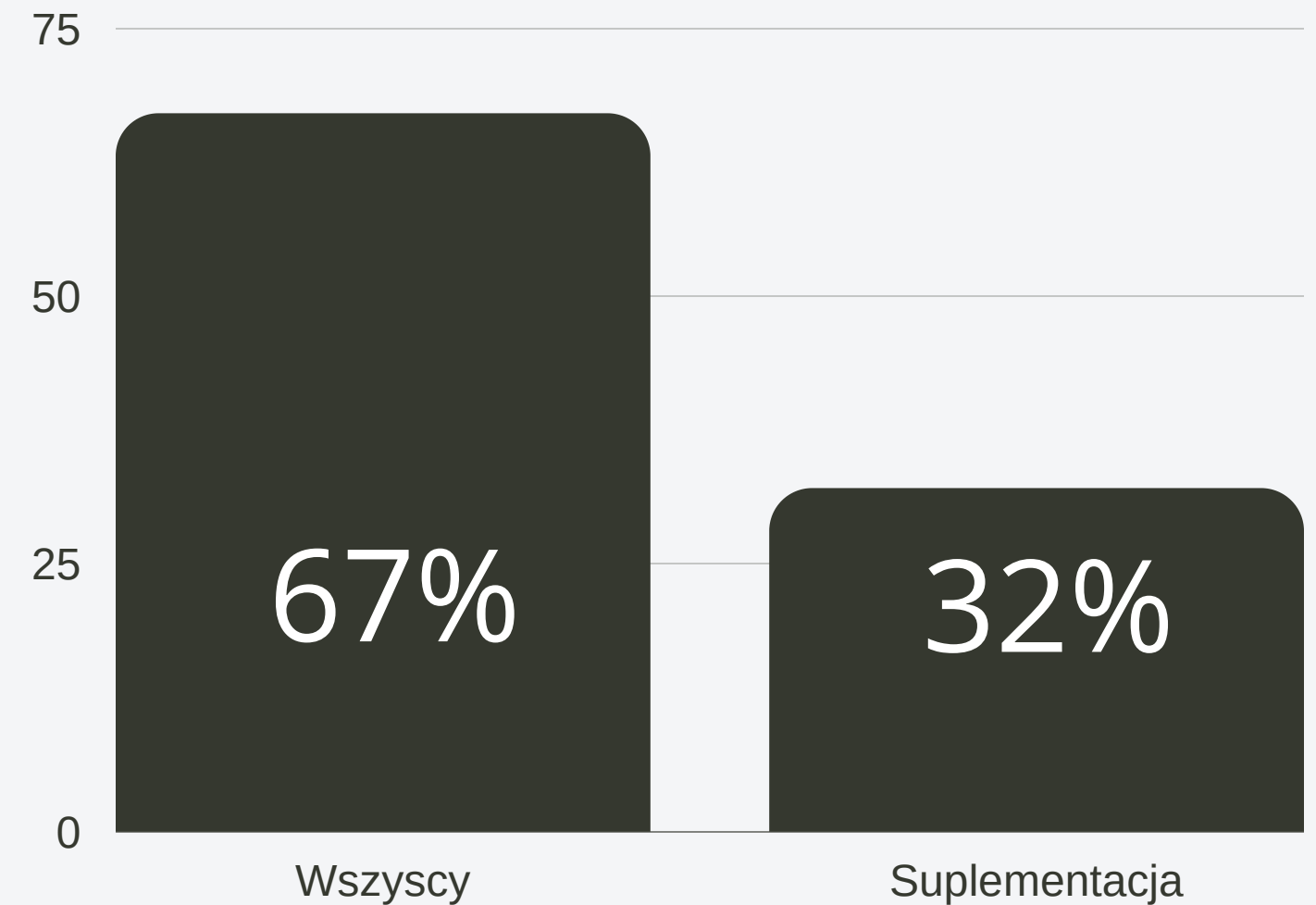
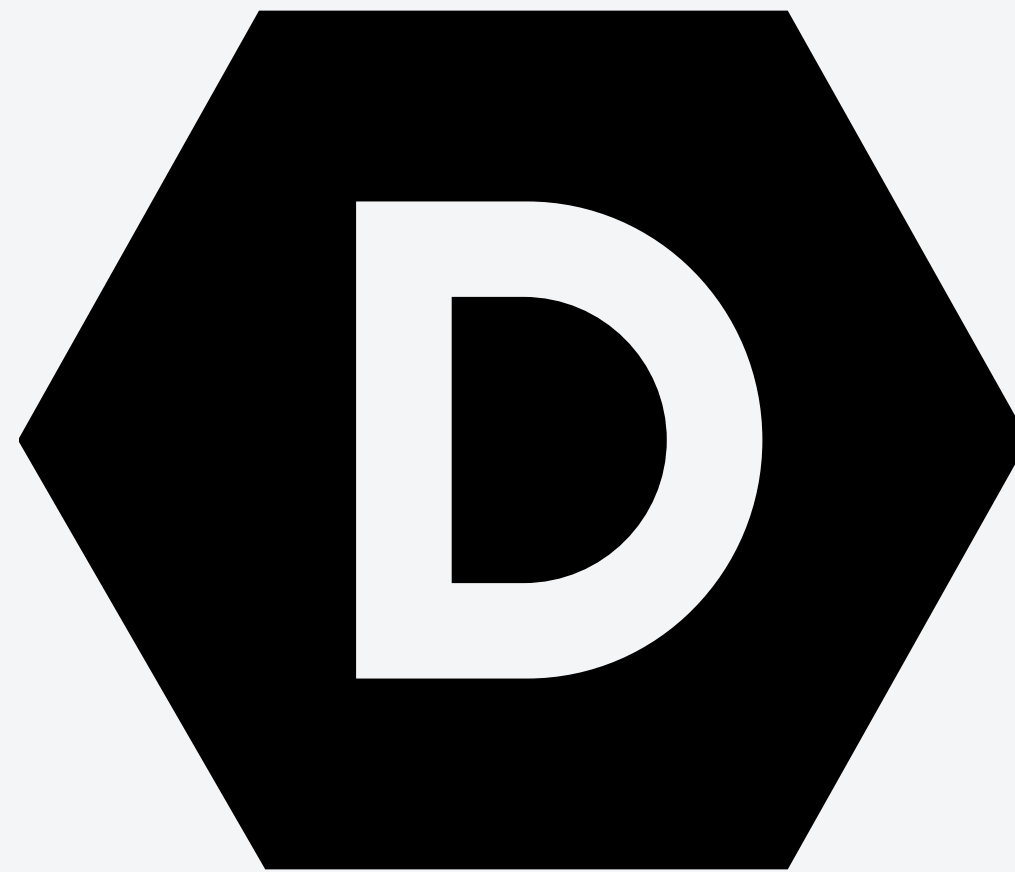
Nowotwory

BRAK WYTYCZNYCH

wspiera ukł. immunologiczny
działa antyproliferacyjnie

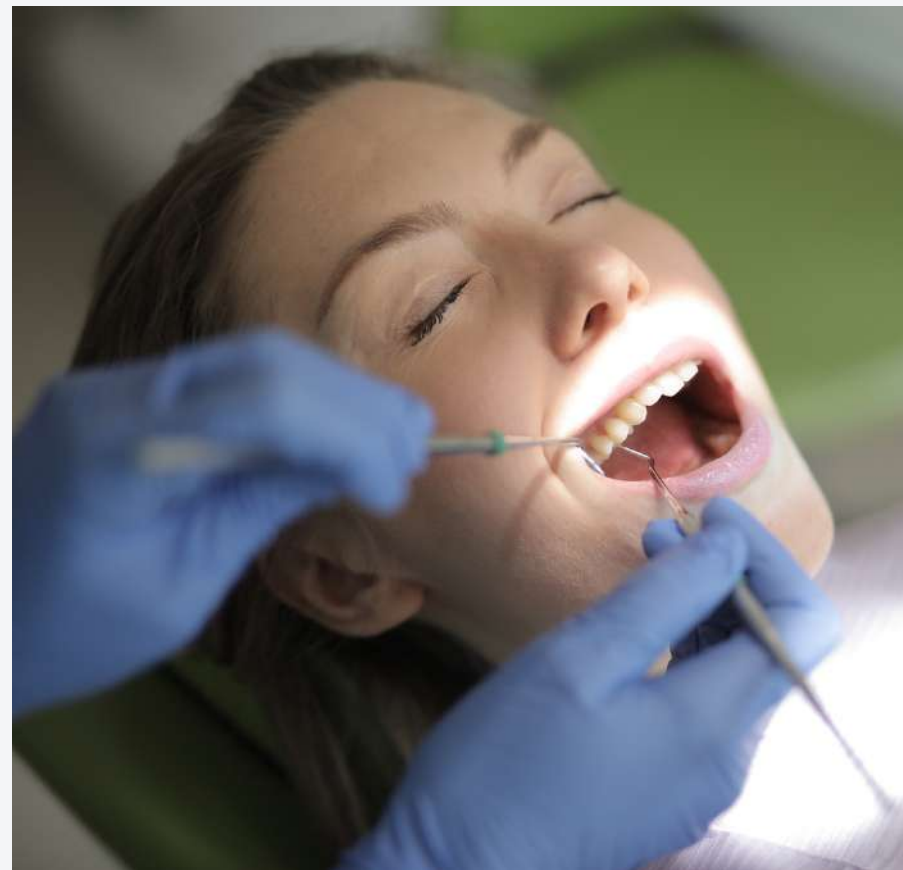
Instytut Onkologii |

34130032



n=500 kolejnych chorych (N:
ryzyko: wiek, M, r , rak głowy i szyi/SCC,
↓ m.c.

dawka: 2250 j.



BRUKSIZM

szkliwo, nadwrażliwość,
staw, bóle głowy



n=50:50 (CC)

↓ witamina D, wapń,

↑ skala Hamiltona



Capsicum annum

czyli?



Meksyk | 33337034

Cayenne
Chili
Habanero
Jalapeno
Pimiento
Piri-piri

ZAWARTOŚĆ

witaminy
, karotenoidy, polifenole
kapsaicyna

zależy od momentu zbioru!

niebezpieczna: gogle, rękawice
astma!

CZYSTA KAPSAICYNA

Tylko ekstrakty

pikantność>>>>toksyczność





ODCHUDZANIE

Kapsaicyna:

- ↓ wchłanianie tłuszczu
- ↓ magazynowanie w adipocytach
- ↑ uwalnianie z adipocytów
- ↓ głód, ↑ sytość
- termogeneza (aktywacja brunatnej tk. tł.)

METABOLIZM

↓ insuliny



NACZYNIA

polifenole rozszerzające tętnice:
ciśnienie krwi (eksp.)
ryzyko?





ANTYDROBNOUSTROJOWO

zabezpieczanie żywności

anty-Fusarium
chlamydie



PRZECIWBÓLOWO

kapsaicyna:

neuropatia cukrzycowa

neuropatia popółpaścowa

0,025%-0,1%

TRPV1 uszkodzenie/oparzenie

Kości i stawy

rozgrzewająco

PĘCHERZ MOCZOWY

kapsaicyna:
motoryka

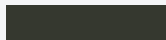




Meksyk | 33337034

ANTYNOWOTWOROWE?

kontrowersje





Gazy obronne

Oczy

fotoprotekcja fibroblastów UVB ~ L

Inne...



Wydolność sportowa

Brazylia 1,5 km 25-latkowie: szybciej,
↓ zmęczenie

Olimpiada 2008!

Inne...



Inne...

Wrzody

możliwe łagodzenie, ale ~ głębokości?

Dyspepsja czynnościowa

nasilenie objawów

Z. jelita nadwrażliwego

↓ bólu żołądka

Jelita

↑ akt. enzymów, urkwienie bł. śluzowej,
przepuszczalność



Śmiertelność ~ 20 lat

↓ o ok. 1/3, n=16 tys.

Inne...



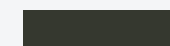
Umbrella review (34 CC):

↓ bakterii wytw. kw. masłowy

↑ Eggerthella

depresja endogenna, ch. dwubiegunowa,
schizofrenia, zab. lękowe

Psychika



Włochy | 33426860

PROBIOTYK DO ATB (1 MIES.)

Lactobacillus plantarum,
Lactobacillus lactis subsp. cremoris i
Lactobacillus delbrueckii

CEL

zapobieganie dysbiozie po ATB
po infekcji

Włochy | 33426860

WYNIKI

↓ objawów

↓ nasilenie

DZIAŁANIE OGÓLNOUSTROJOWE

zapobieganie infekcjom (Ig? bezp.?)
zdrowienie?

uwaga na interakcje

Włochy | 33426864

ZAPALENIE KRTANI I TCHAWICY

n=800

Lactobacillus plantarum,
Lactobacillus lactis subsp. cremoris,
Lactobacillus delbrueckii

REZULTATY

- ↓ czas gorączki, zmęczenia,
osłabienia
- ↓ nudności, biegunki
- ↓ nawrotów w 3 mies.
- ↓ dodatkowych leków

Metabolizm

**LACTOBACILLUS ACIDOPHILUS,
LACTOBACILLUS CASEI,
BIFIDOBACTERIUM LACTIS**

Łagodna hipercholesterolemia

PO 10 TYG.:

↑ obj. mas kałowych, pasaż:
częstsze wypróżnienia
↓ cholesterolu, LDL, ox-LDL



Tajwan | 33404865



Korea Płd. | 32867357

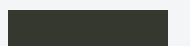
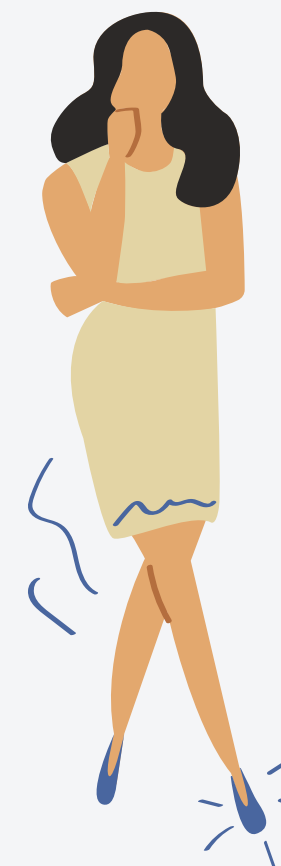
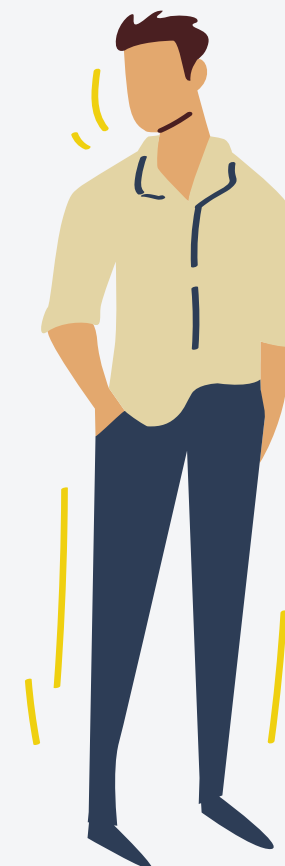
KSANTONY

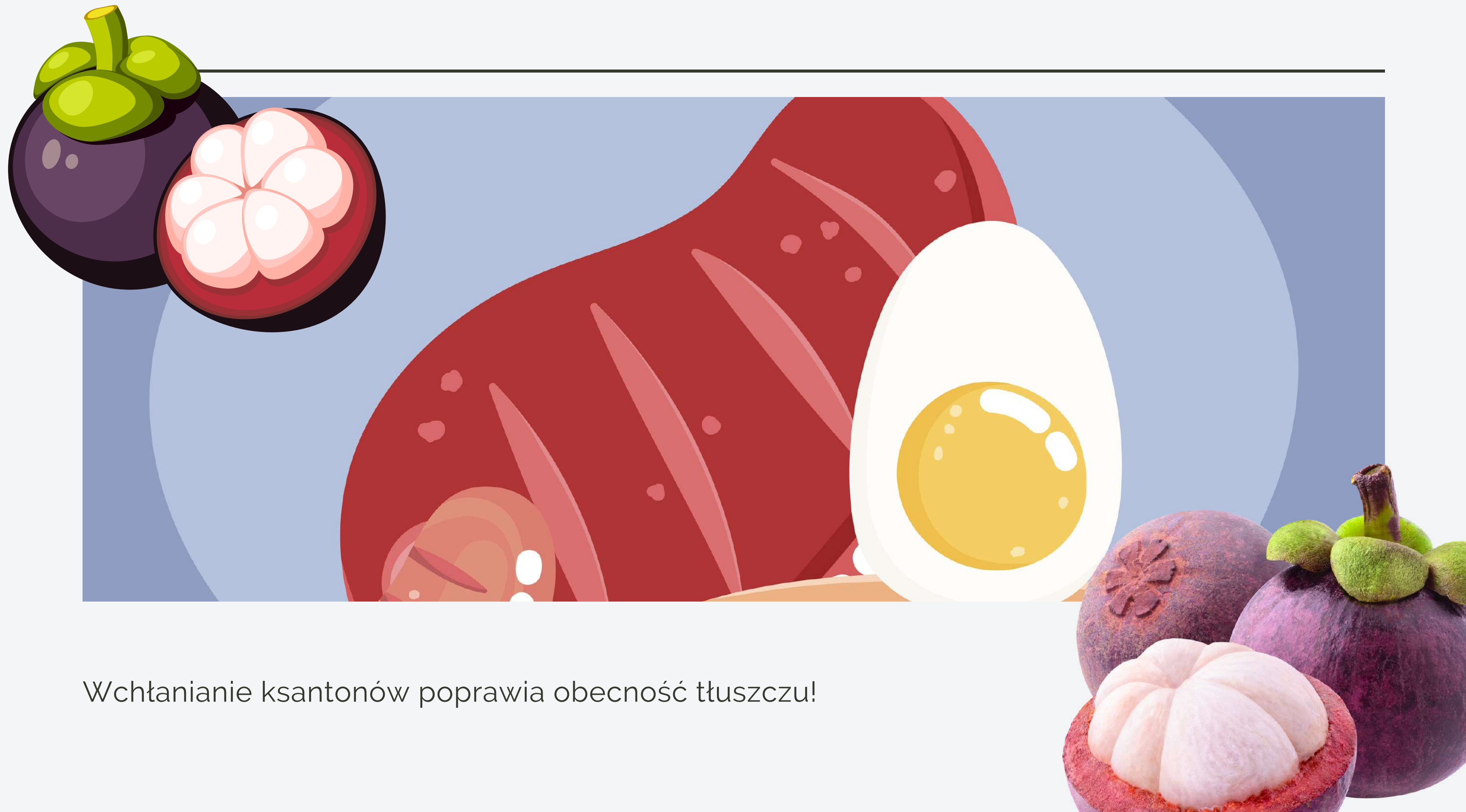
Przeciwzapalnie w tkance nerwowej
Ochrona przed stresem oksydacyjnym
Ochrona przed metalami ciężkimi

nastrój po wysiłku
schizofrenia
depresja

choroby neurodegeneracyjne?

Neuroprotekcja





Wchłanianie ksantonów poprawia obecność tłuszczu!

USA | 33477824

Potas Magnez Sód

FRAMINGHAM
OFFSPRING
STUDY



n=2000 M 30-64 r.ż.
ryzyko Na a $<2,5 \sim >3,5$ g

TYMCZASEM

K⁺ ↓ 25%
Mg²⁺ ↓ 35%

USA | 33477824

Potas Magnez Sód

FRAMINGHAM
OFFSPRING
STUDY



n=2000 M 30-64 r.ż.
ryzyko Na a $<2,5 \sim >3,5$ g

TYMCZASEM

K⁺ ↓ 25%
Mg²⁺ ↓ 35%

DLACZEGO?

zbyt mało Na niekorzystne?
dobre > złe?
złe nie takie złe?
stany przewlekłe to nie ostre!

Migotanie przedsionków

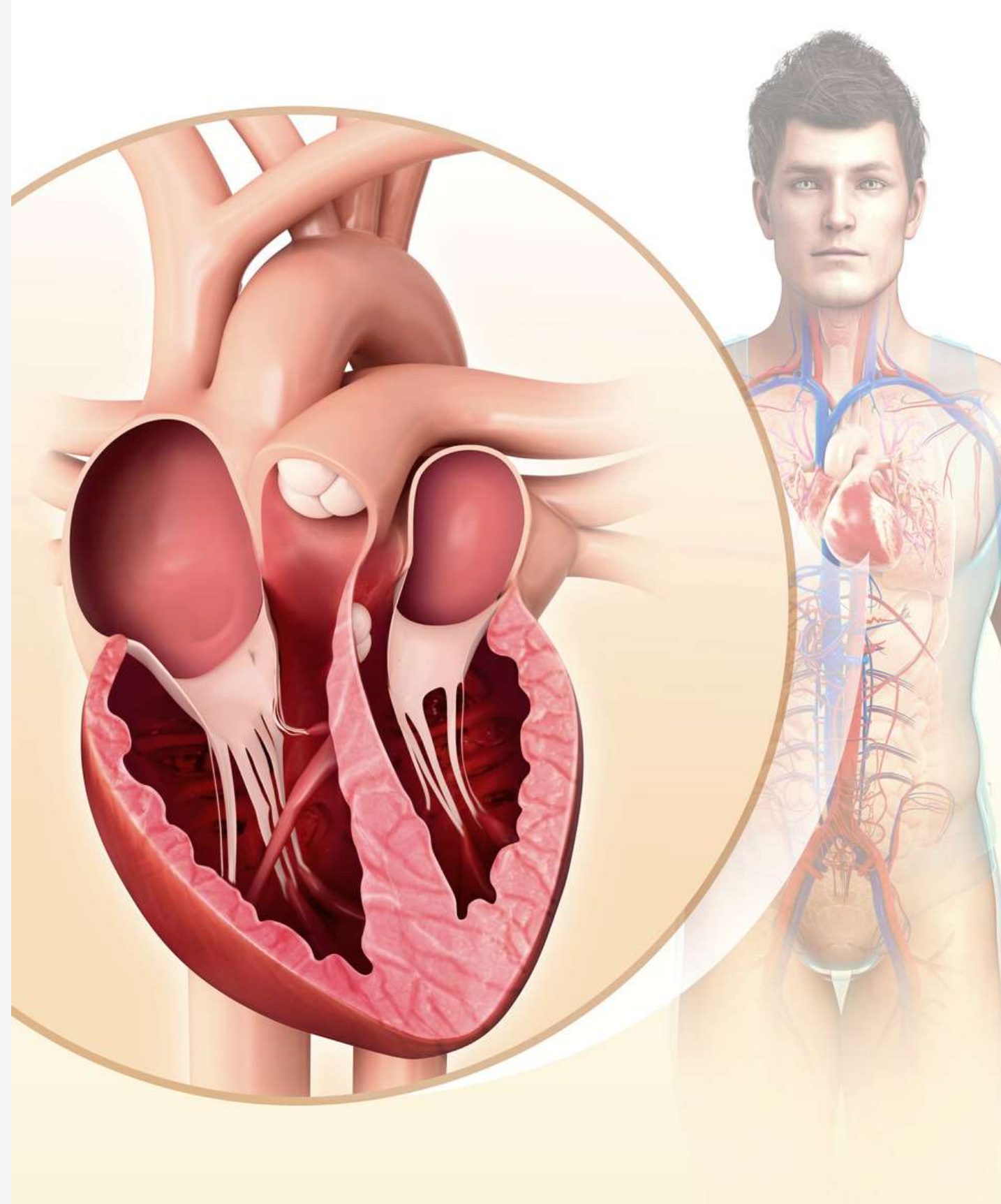
Danish Diet, Cancer and Health cohort,
17 lat obs.

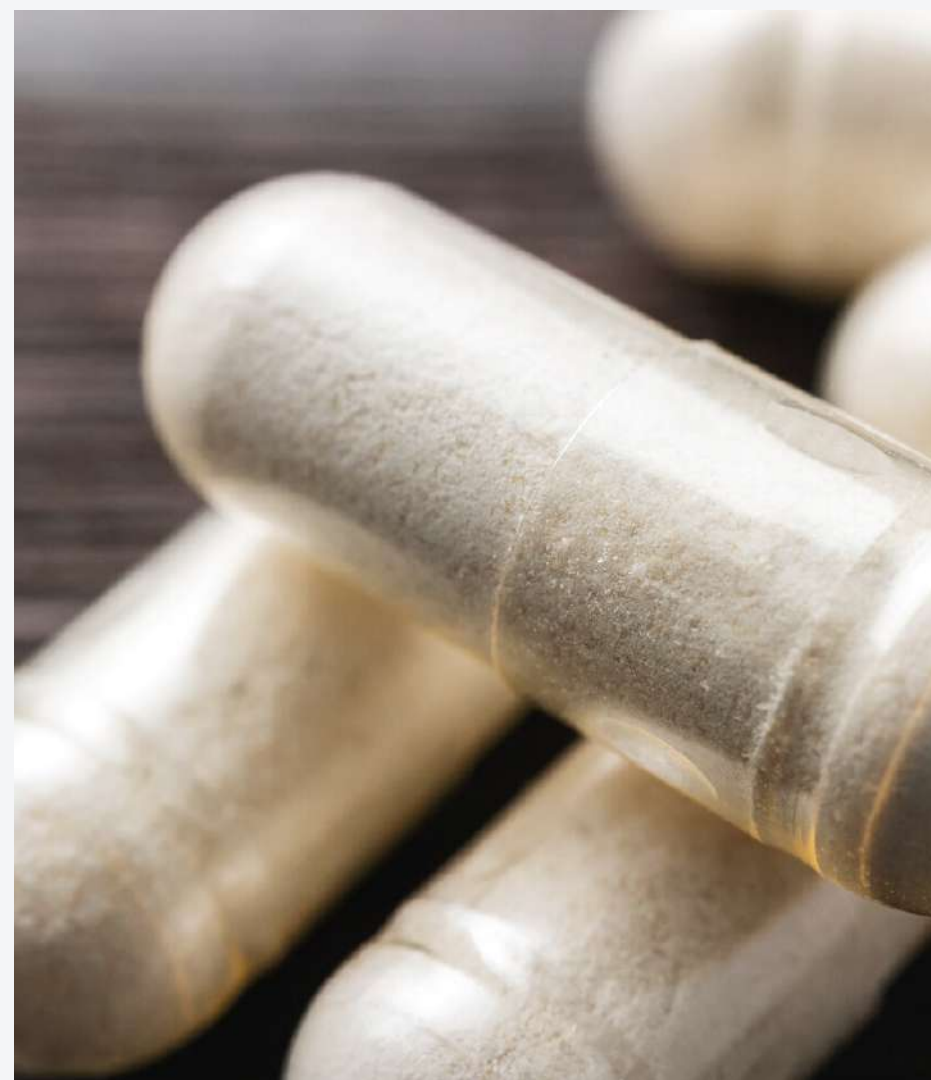
AF=4741, 3400 biopsji tk. tłuszczowej +
chromatografia gazowa:

EPA skrajne kwintyle: M -45%, K -45%

DHA M (-) K -30%

zależność liniowa





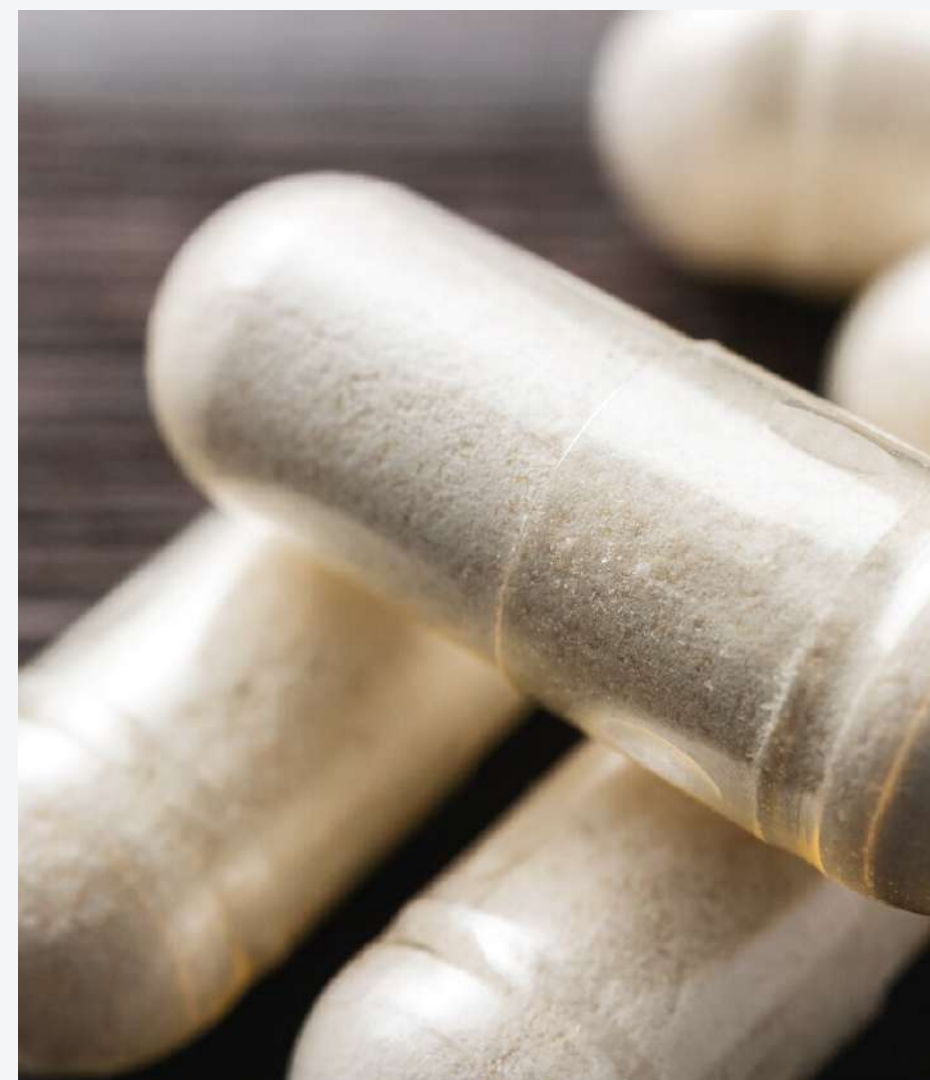
ŚMIERTELNOŚĆ NHANES N=17 TYS. + REJESTR ZGONÓW 9 LAT

Chondroityna z
glukozaminą co najmniej
rok (10%):

–40% zgonów ogółem

–65% krążeniowych

nieznacznie ~ aktywności,
wykształcenia, palenia tytoniu

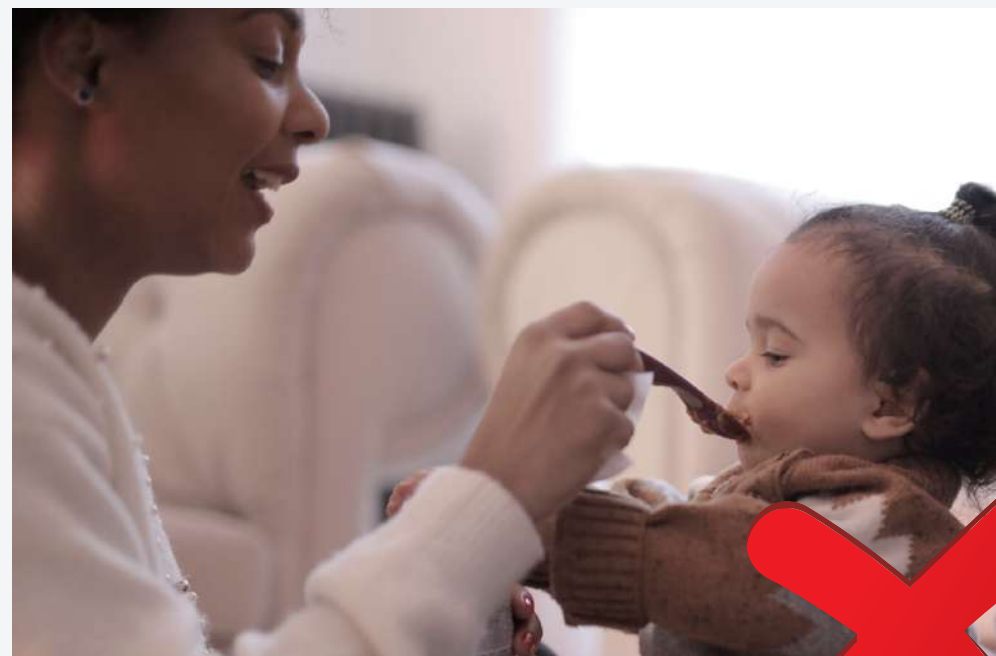


????????????

efekt
antynowotworowy?
przeciwzapalny?
antyoksydacyjny?
flora jelitowa?
świadomy konsument?



Presja



Nagrody



TV

Australia | 34501656, 80 badań

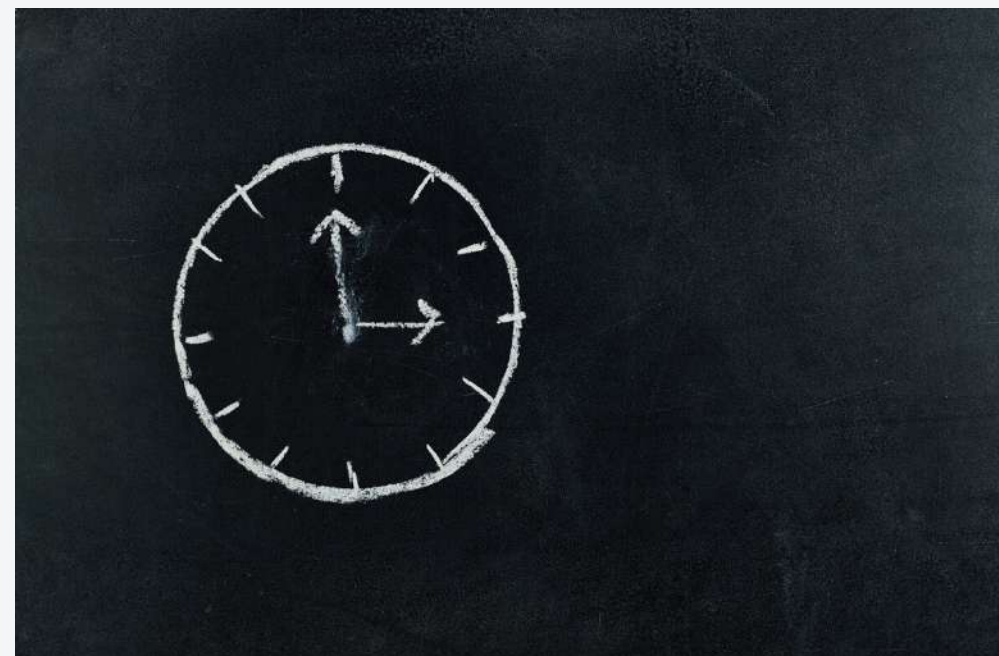
Niejadek da radę!



Emocje



Wspólne posiłki



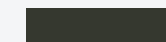
Stałe pory

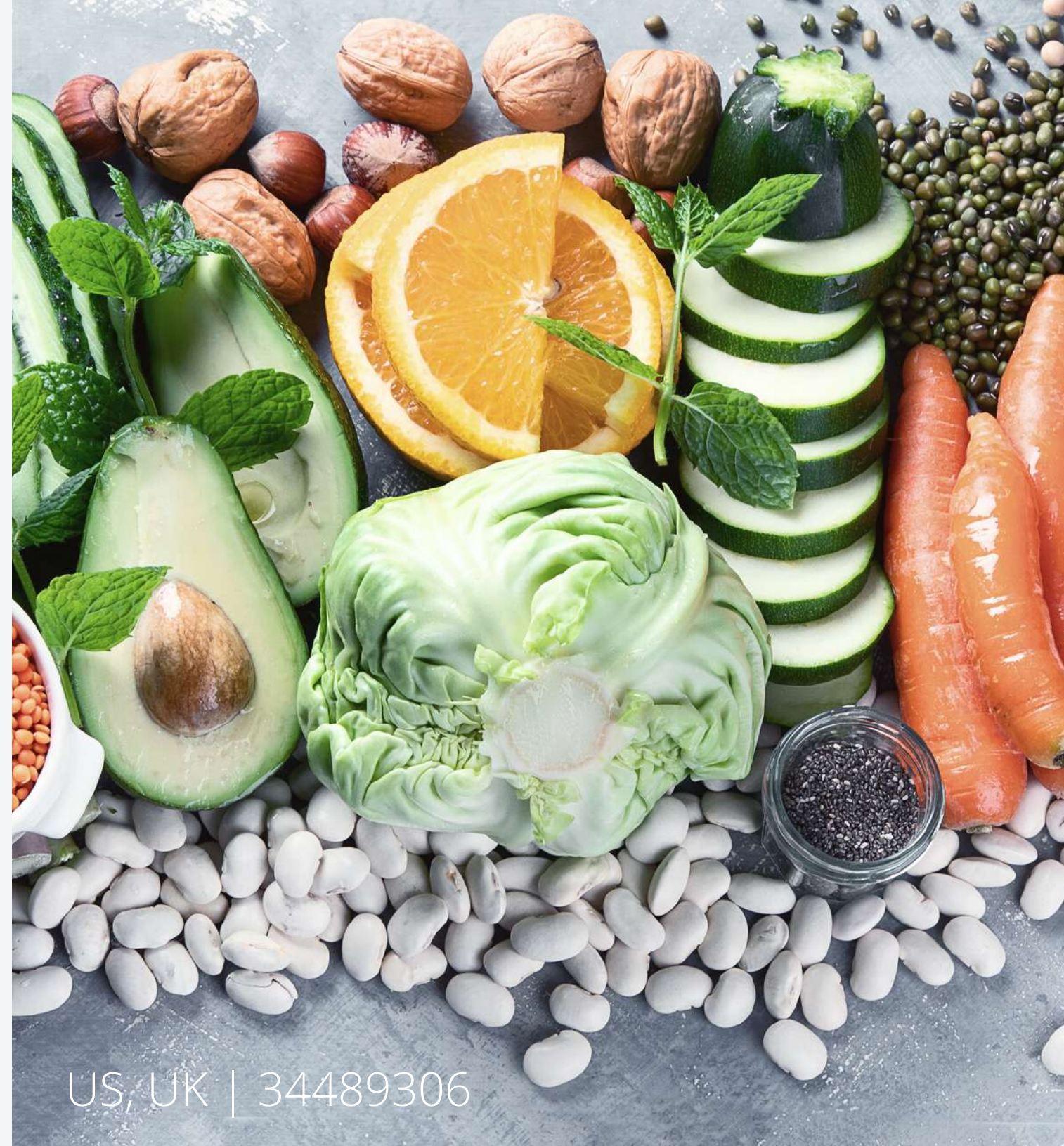


Zaangażowanie

Australia | 34501656

Niejadek da radę!





Smartphone-based COVID-19 Symptom Study

n=600 tys.

Plant-Based Diet Score

kwartyle:

ryzyko zakażenia -10%

ciężkiego przebiegu -40%

Status ekonomiczny

synergia ze złą dietą (case x2)

COVID-19

RFN, UK | 33393816



SEKS JAK LEK

rynometria + VAS
wyjściowo, 0, natychmiast po,
30, 60, 180 min
grupa kontrolna: spray, kolejny dzień
do 60 min porównywalnie!



Prezentacja dostępna na
https://integmed.pl/webinary_

Dziękuję za uwagę!



Kolejny webinar 12 października