

INTEGMED.PL



NOWOŚCI MEDYCZNO- NUTRACEUTY CZNE

6 grudnia 2022



1. Niniejszy materiał ma wyłącznie charakter informacyjno-edukacyjny i nie zastępuje porady lekarskiej

2. Źródła: PMID, np. Arabia Saudyjska | 35442954

Odporność

Wskazana suplementacja u osób w starszym wieku:



**SZWAJCARIA, HOLANDIA, UK,
WŁOCHY, USA | 35587877**

Odporność

Wskazana suplementacja u osób w starszym wieku:

- rybie kwasy omega-3
- Se, Zn
- wit. C, D i E



**SZWAJCARIA, HOLANDIA, UK,
WŁOCHY, USA | 35587877**

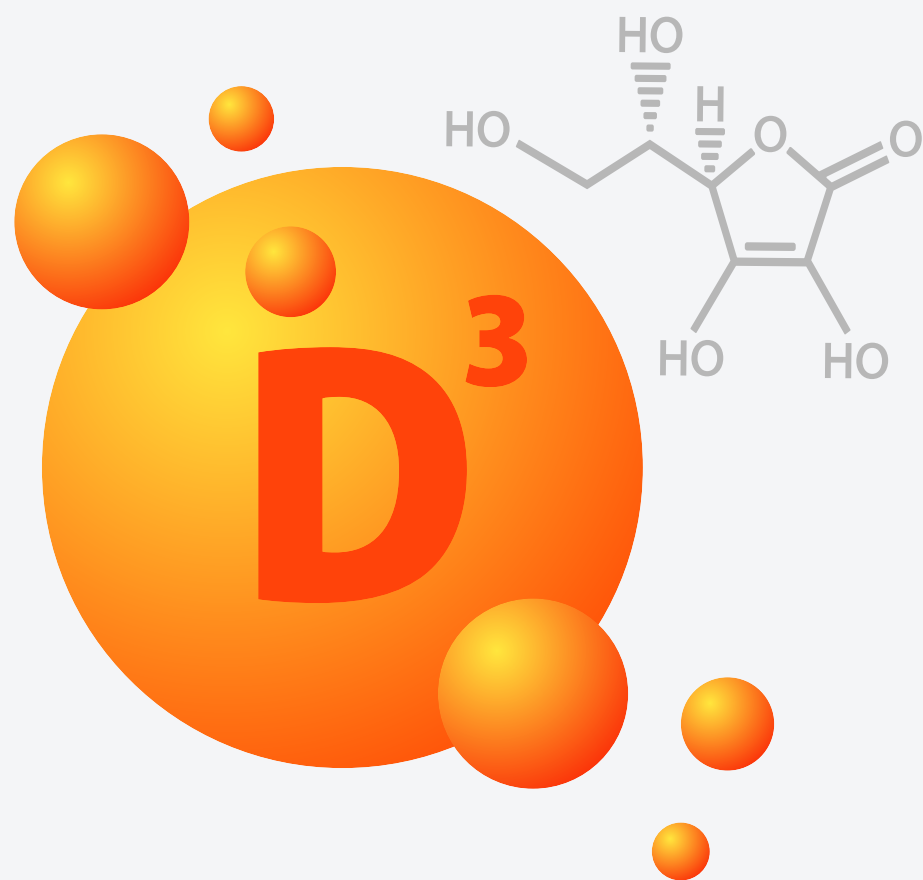
Odporność

Tongji Maternal and Child Health Cohort

190 infekcja dolnych dr. odd. vs 950
zdrowych: suplementacja ↓ o 2/3
0-600 j. liniowo 100 j. ~ -20 proc.



Odporność



nie tylko układ kostny!

rozwój płuc

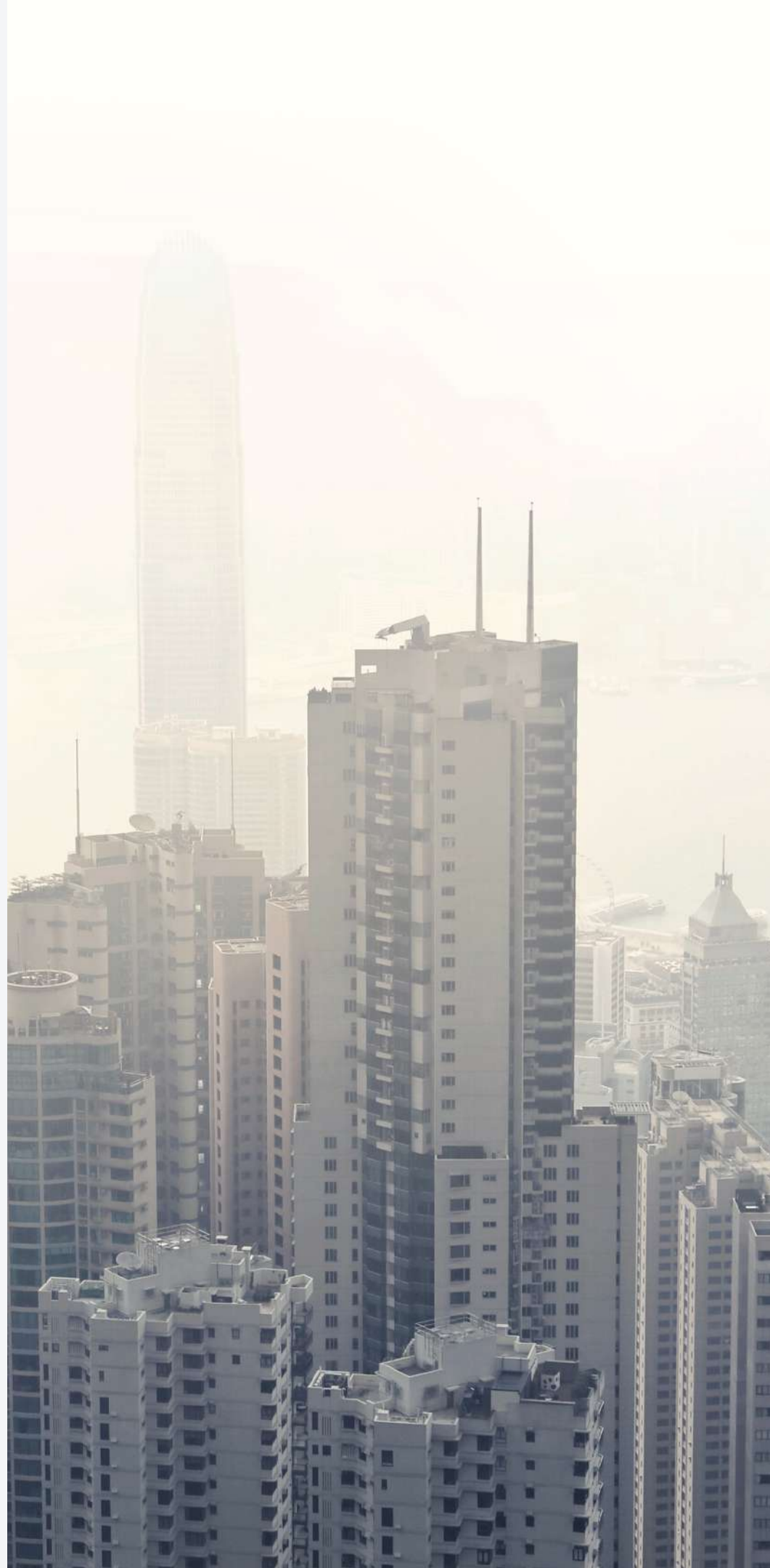
ukł. immunologiczny

jaka dawka dla optymalnej ochrony?



Witamina C

CHINY | 35689890



Shijiazhuang
n=58, PM_{2,5}, PM₁₀
wit. C 2g vs placebo
1 tydz. - washout- skrzyżowanie

wit. C:

↓ 20 proc. IL6, TNFalfa

↓ 34 proc. CRP

↓ 3%SBP

↑ GPx (tylko K)



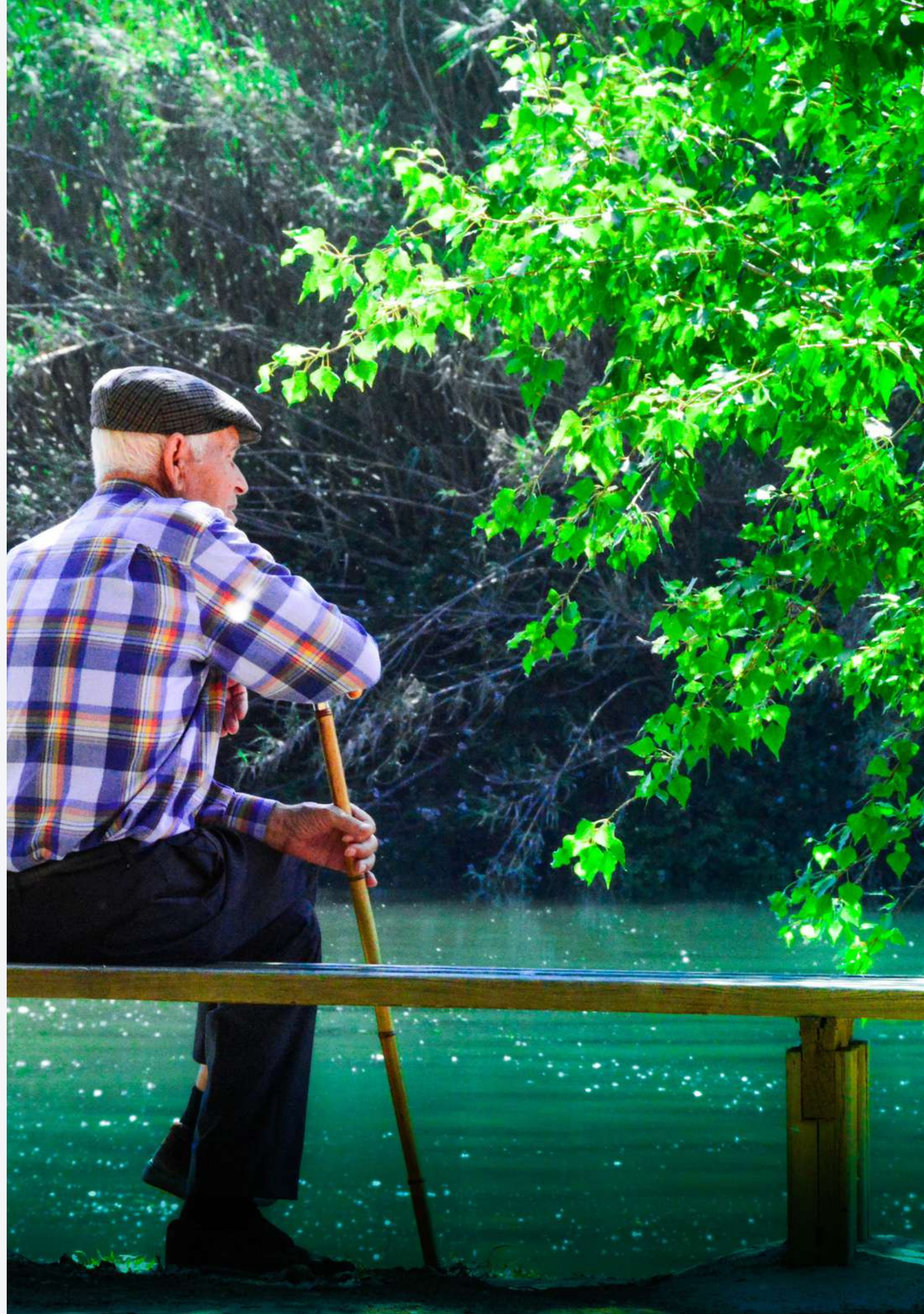
POCHP

dym → r. zapalna → zniszczenie
włókien → zapadanie → zaleganie
→ wyłączenie → niedotlenienie →
m. oddechowe → zmęczenie → tlen

INDIE | 35784687 N=150

kontrola: sterydy + bronchodil.
aktywna: + ashwagandha 2 x 250 mg
placebo: + placebo

12 tygodni



PO 12 TYGODNIACH ASHWAGANDHA:

↑ czynności płuc

↑ tol. wysiłku

↑ QoL

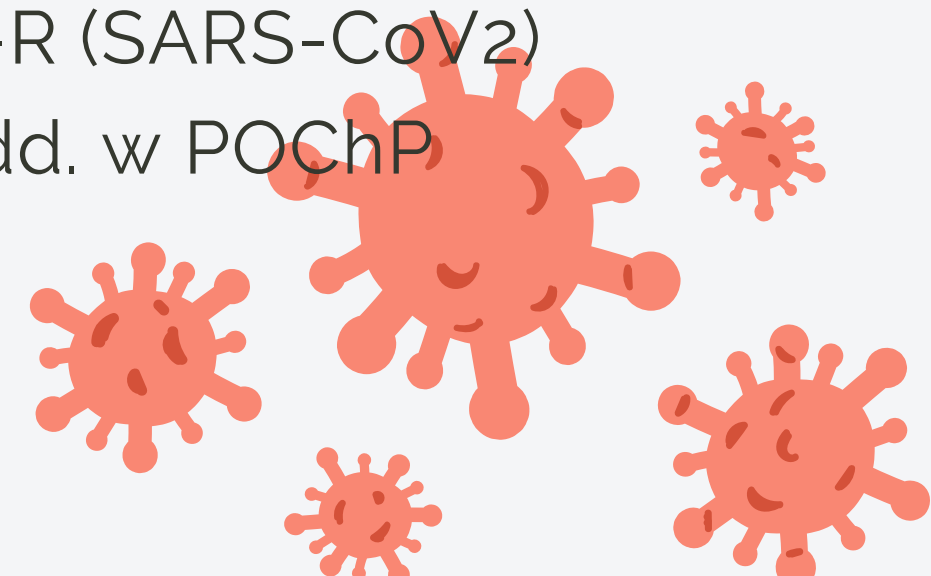
↓ markery zapalenia i stresu oks.

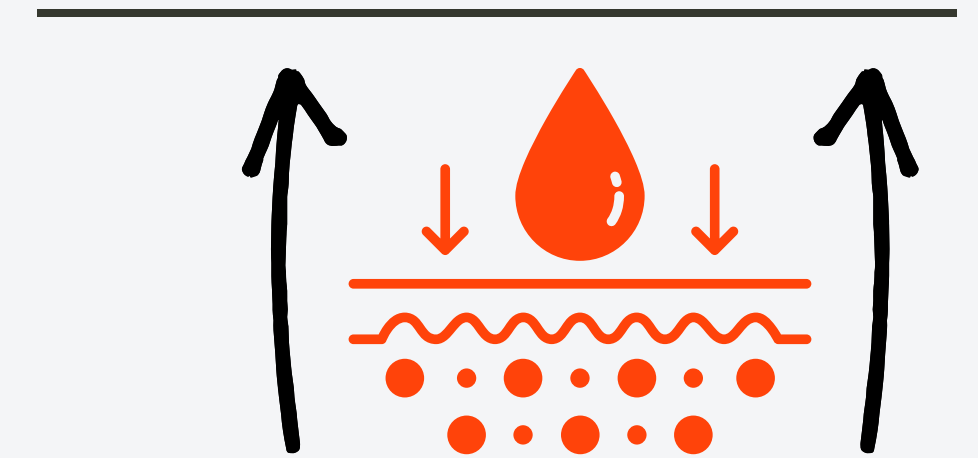
IN VITRO

ashwagandha X ACE-R (SARS-CoV2)

↑ ↑ ↑ w nabłonku odd. w POChP

badania kliniczne?





ekstrakt: 7 związków
(ksantofile)

RCT placebo

po miesiącu:

↑ nawilżenia skóry

twarży

ale ↑ plam

in vitro: ↑ akwaporyn,

↑ kw. hialuronowego

(keratynocyty)

METABO LIZM

posiłek: HOT, 5,82 mg
kapsaicynoidów vs CON (chili-)
obwód w pasie >94 cm (M), >80
cm (K), bez zaburzeń tol. GLU:
↓ insuliny
p=0,056 ↓ GLU

już niewielka dawka!



METABO LIZM

posiłek: HC, NC +/- nutraceutyki
mężczyźni: NW, OW/OB
metabolizm: 0,30, 60, 120 min

dysregulacja: fosfo-,
sfingolipidy, WKT, kw. moczowy,
kw. mlekowy: **baseline + HC**
cynamon + papryka:



POLSKA | 362966989



for the most significant metabolites after the HC meal, the opposite direction of change was observed in the cinnamon/capsicum intervention, which indicates that these spices may diminish the effect evoked by a HC meal.

Hameed A, Adamska-Patrano E, Godzien J, Czajkowski P, Miksza U, Pietrowska K, Fiedorczuk J, Moroz M, Bauer W, Sieminska J, Górka M, Krętowski AJ, Ciborowski M. The Beneficial Effect of Cinnamon and Red Capsicum Intake on Postprandial Changes in Plasma Metabolites Evoked by a High-Carbohydrate Meal in Men with Overweight/Obesity. *Nutrients*. 2022 Oct 14;14(20):4305. doi: 10.3390/nu14204305. PMID: 36296989; PMCID: PMC9610620.



Włochy | 34649217

KWAS ALFA-LIPONOWY

n=210 ból idiopatyczny (57 neuropatia, 141 stawy, 12 fibromialgia)
konieczne inne leki niż I i II rzutu (p-zap, paracetamol, słabe opioidy)



3 GRUPY, 2 MIES.

kwas alfa-liponowy 400 mg
jw. 800 mg
placebo

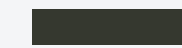
Włochy | 34649217

WYNIKI

glikemia i metabolizm (–)

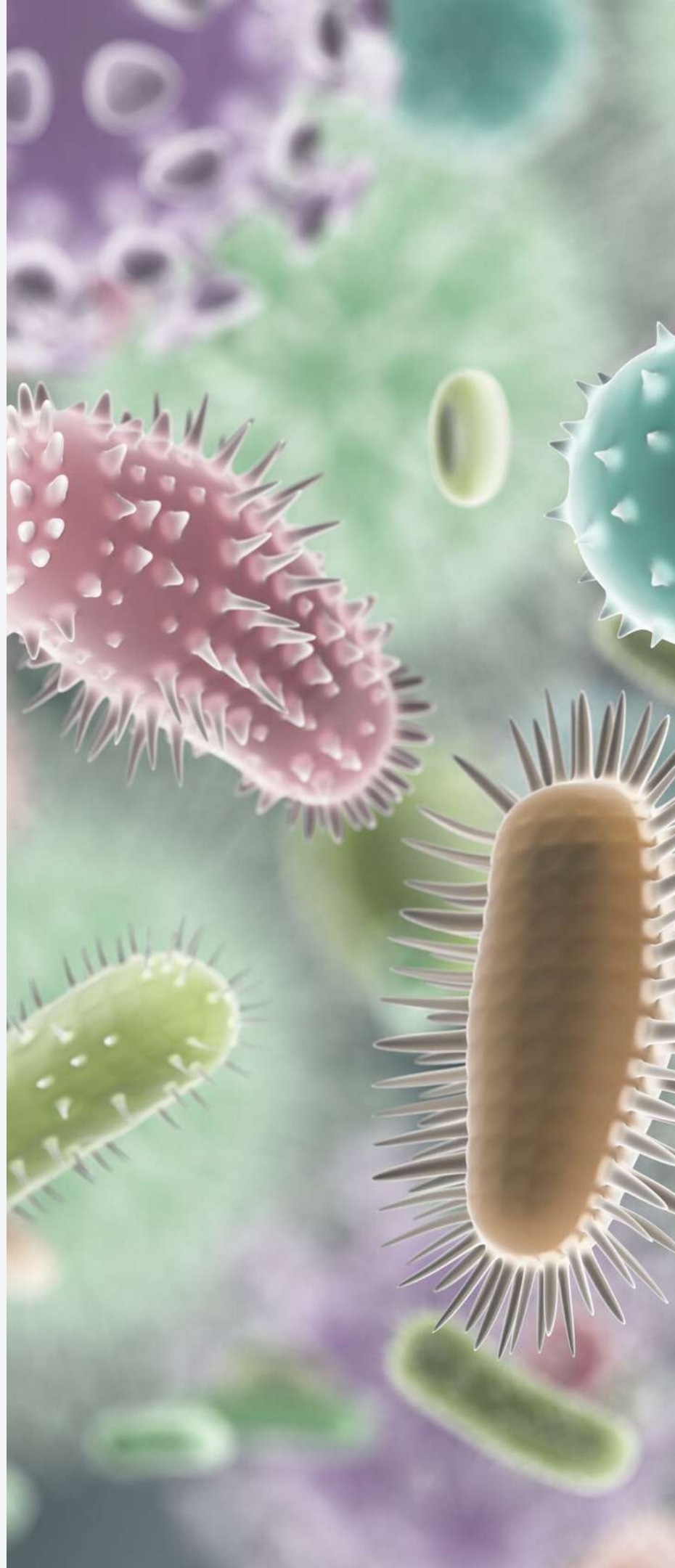
↓ VAS, NRS obie dawki (800 > 400)

fibromialgia tylko M



DZIAŁANIE

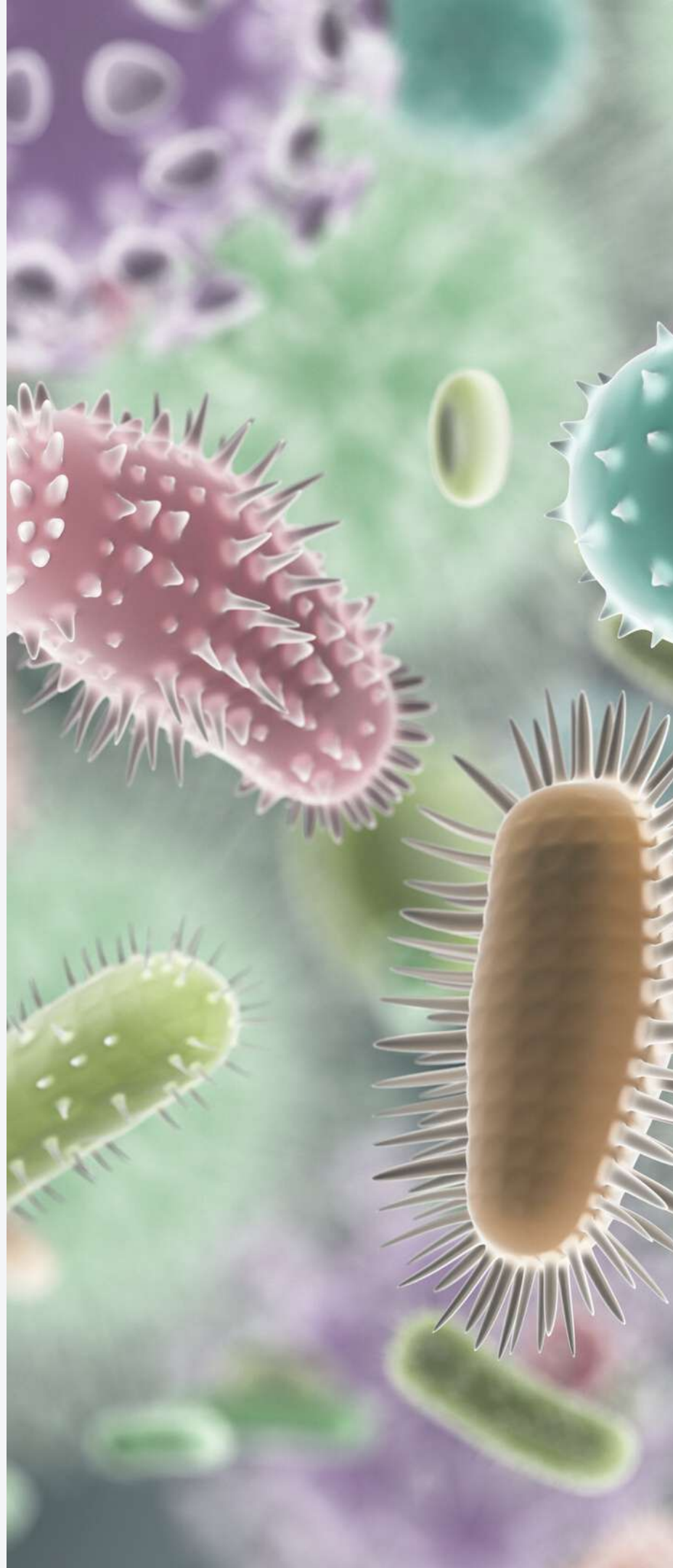
- antyoksydacja
- naprawa kw. nukleinowych, białek
- p-zapalnie
- chelatacja metali



n=130, 65-80 l, Tokio,
MCI

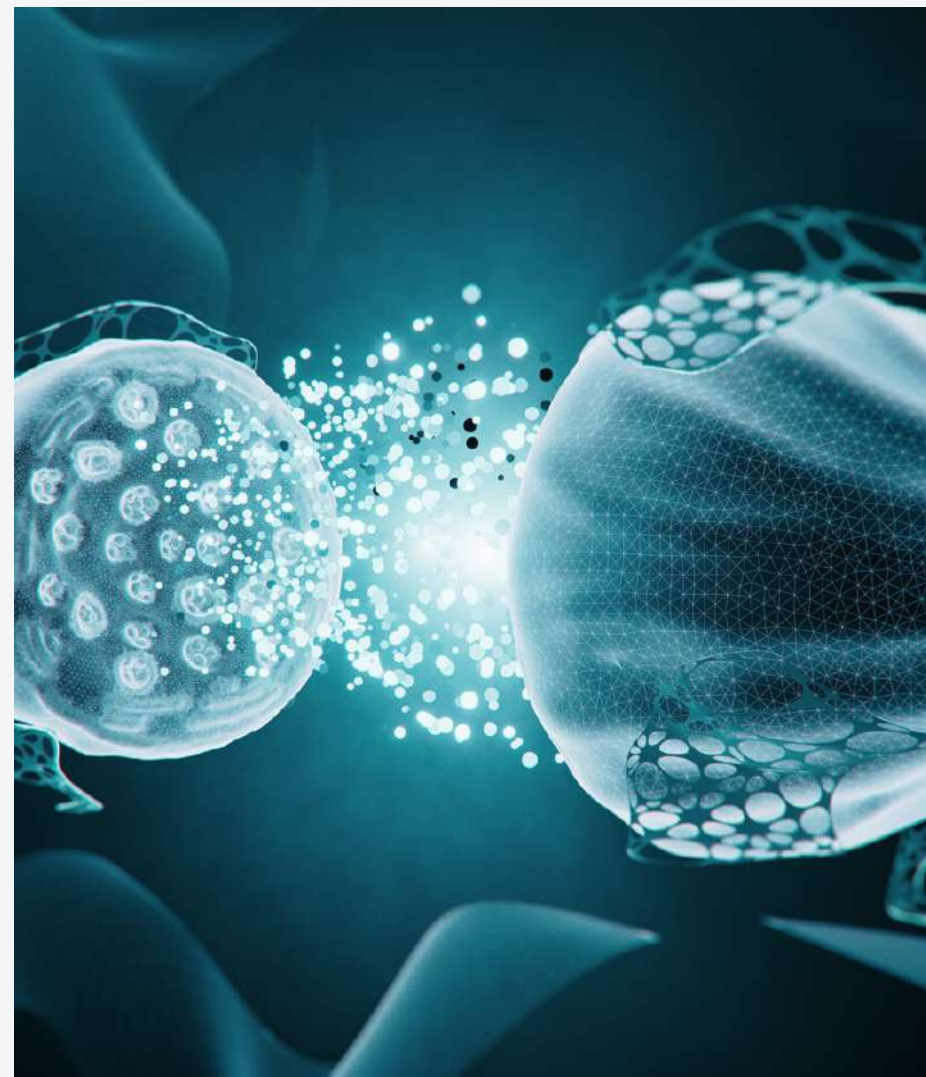
RCT placebo
Bifidobacterium breve
MCC1274, 2 x 20 mld,
6 mies.

ADAS-Jcog, MMSE
, MRI + AI/alzh.



w ADAS-Jcog
orientacja w czasie i
sprawność pisania (w
grupie ↓ MMSE)
← ↑ czynność pł.
skroniowego

placebo: zmiany w MRI
probiotyki: zwolnienie
(zwł. gdy wczesna
atrofia)



↓ zmian w OUN
mała dokładność testów
(dyskretność zmian)

dz. p-zap. + ↓ dysbiozy
→ ↓ zap. naczyń →
uszcz. BKM →
↑ astrocyty →
odżywianie neuronów i
↓ toksyn (AB48 , tau) →
neuroprotekcja



Reswerarol + donepezyl

n=90 ch. Alzheimerera,
pobudzenie/agresja

RCT donepezyl
vs D + RESW 1g raz lub 2x



Resweratrol + donepezyl

l. skojarzone:

↑ MMSE

↑ FIM

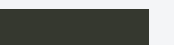
↑ ADAS-cog (złoty standard)

Glukozamina

CHINY | 36175979

n=436 tys. UK Biobank bez dny w wywiadzie
glukozamina 53 000 (22%) K, 31 000 (16%) M
12 lat: -20 proc. K (ale nie u M)
i -35 proc. K+diuretyki
niezależnie od genów ~ dna

p-zapalnie + odmienności r. zapalnej (E2?)

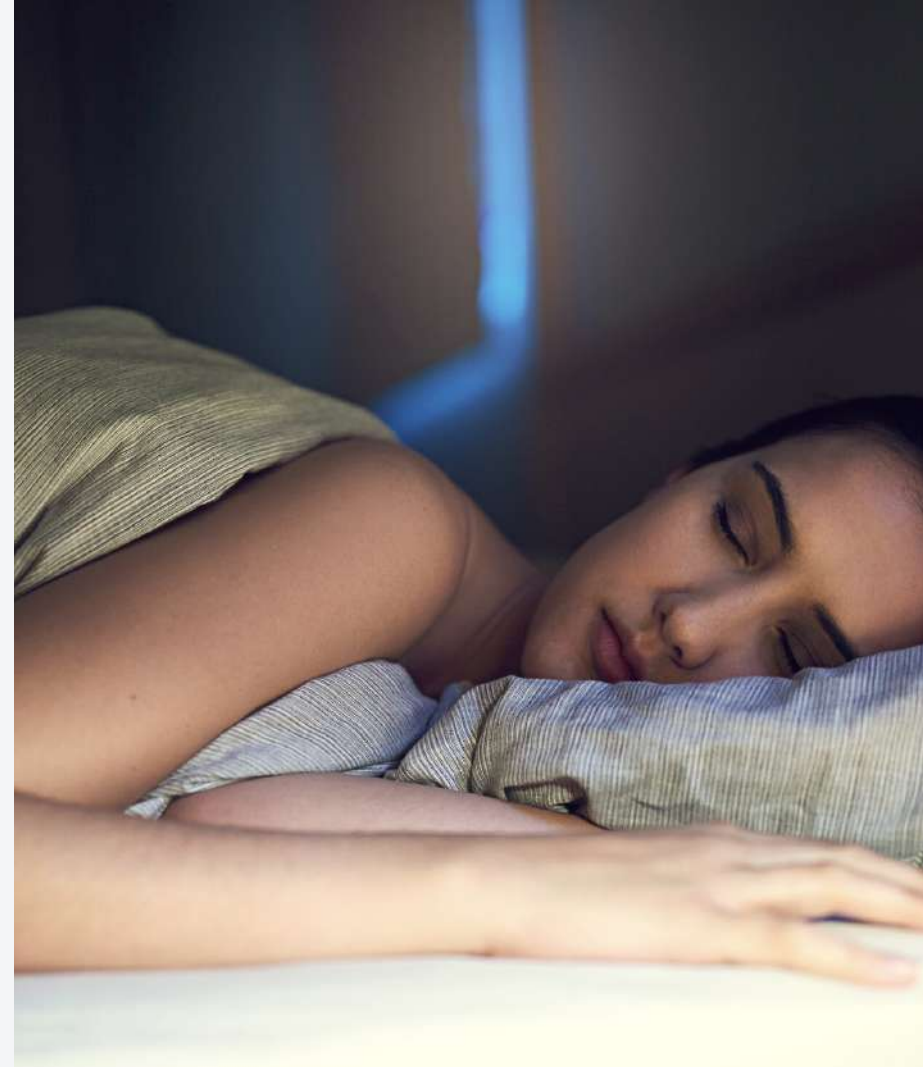
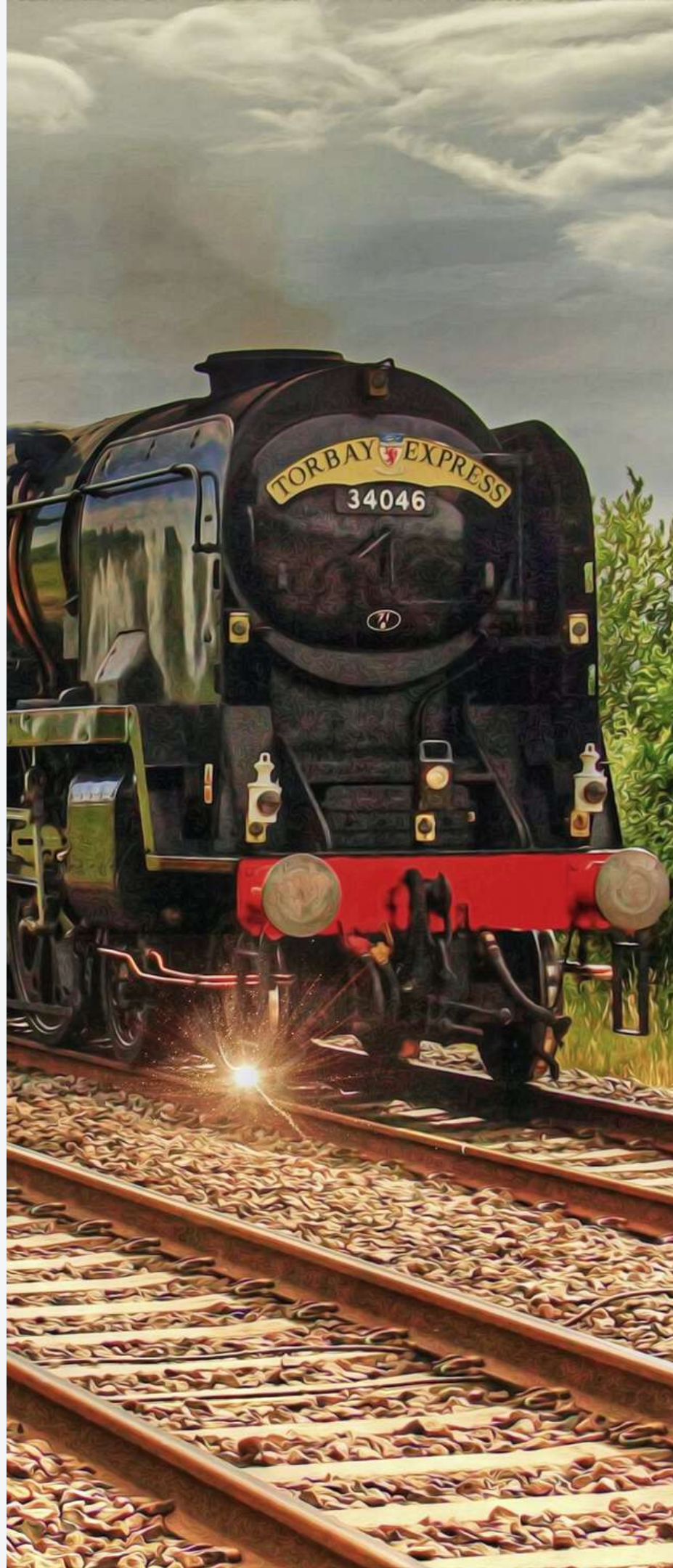




Based on the UK Biobank cohort, several previous studies have demonstrated that habitual use of glucosamine was associated with lower risk of:

- 17% for incident type 2 diabetes,
- 15% for cardiovascular disease events,
- 20% for chronic obstructive pulmonary disease,
- 15% for all-cause mortality,
- 18% for mortality from cardiovascular disease,
- 6% for mortality from cancer, and
- 27% for mortality from respiratory mortality

NIEMCY, SZWAJCARIA I 36360723



n=70
3 dni hałas (30 lub 60
epizodów 73-75 dB) vs
szum w tle
↓ jakość snu
↓ cz. śródbłonna (FMD)

wit. C ↑ FMD
(2g po FMD + po 2 godz.
ponownie FMD)

ale



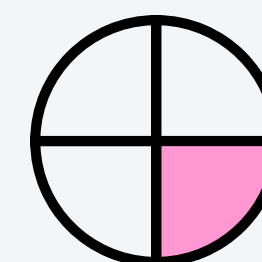


33 herbaty (czarna, biała, zielona, earl grey, pu-
erh), "herbatopodobne" (rooibos, yerba mate) i
zioła (rumianek, mięta, pokrzywa, czystek,
krwawnik)

czarna 2,65 mg/L > zielona > earl grey > pu-erh >
biała >>> (pomijalne) rooibos, yerba mate, zioła

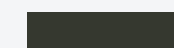


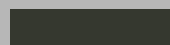
2x>



bezpieczne

Fluor





JAPONIA | 35969520

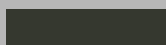


0-14



>25

Olejki eteryczne



JAPONIA | 35969520



0-14



>25

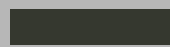
Olejki eteryczne

43%



57%

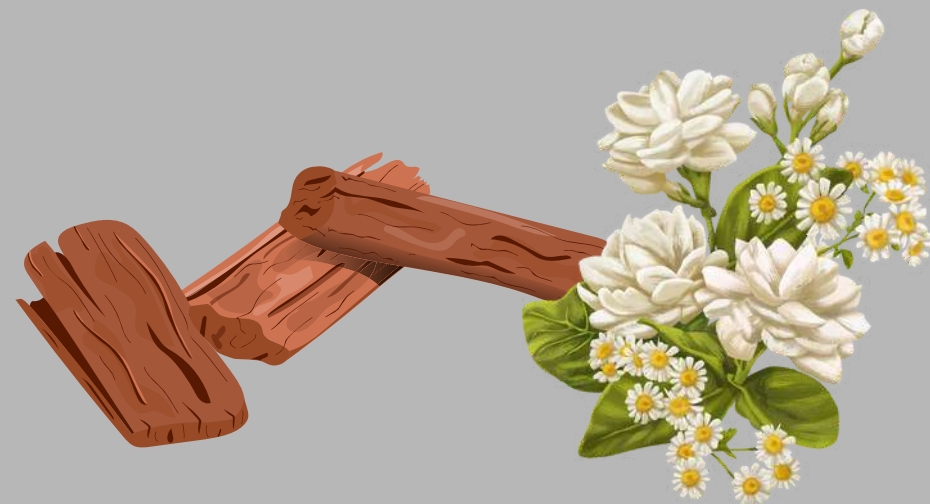




0-14



>25



50-70%!

Olejki eteryczne



UK, USA | 36402781

n=830 bliźniaki, 2 tyg.: dieta + styl życia +
alertness





UK, USA | 36402781

n=830 bliźniaki, 2 tyg.: dieta + styl życia + alertness

Sen

lepiej dłużej i wstać później (???)

Aktywność fizyczna

dzień wcześniej dużo, w nocy mało

Śniadanie

węglowodany, ale nie proste >> białko

Glikemia

nie może być zbyt wysoka



Jack McNamara, Lecturer in Clinical Exercise Physiology, University of East London
<https://theconversation.com/walking-backwards-has-a-surprising-number-of-health-benefits-195246>



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

Dziękuję za uwagę!

— Kolejny webinar 20 grudnia

