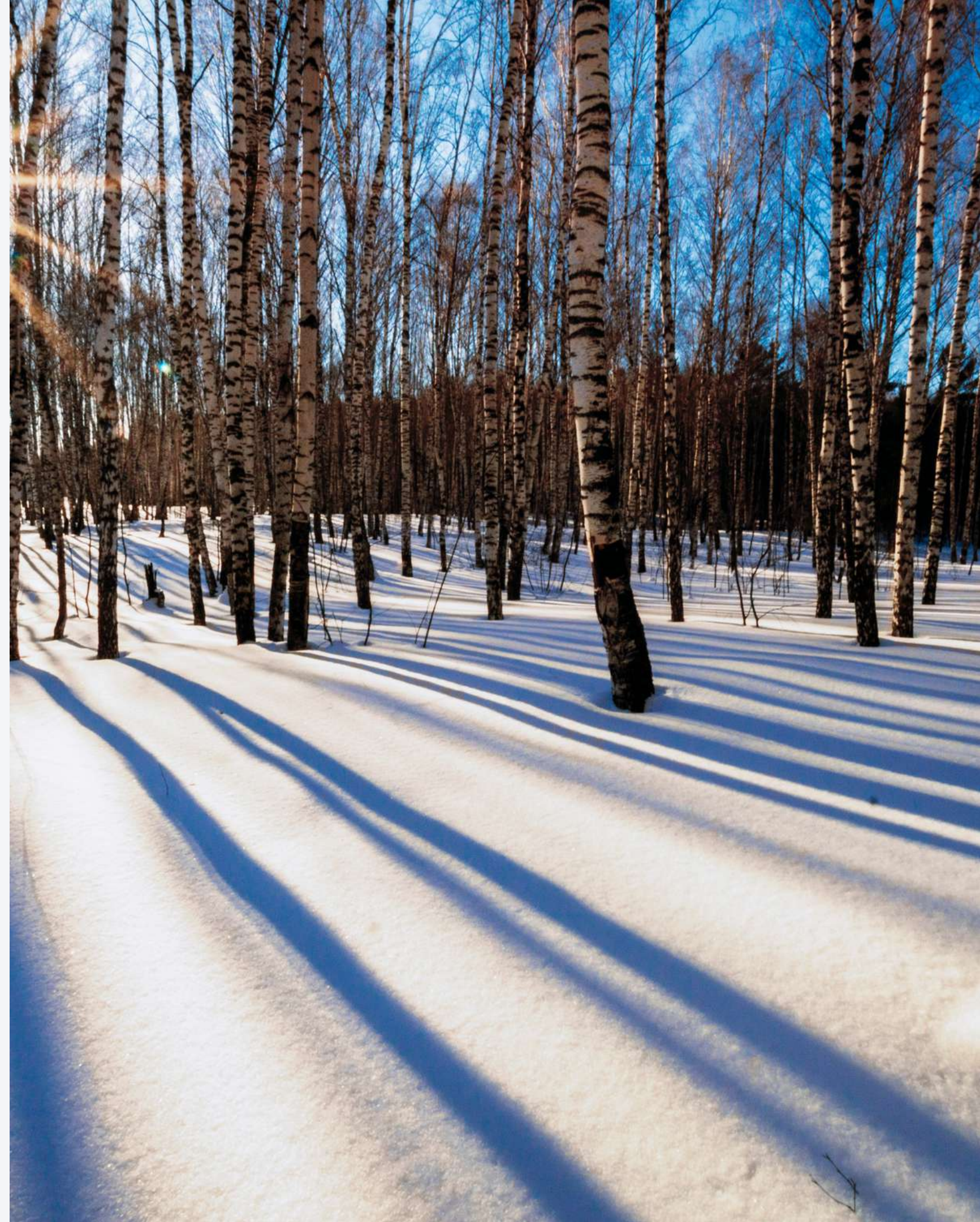


INTEGMED.PL

NOWOŚCI MEDYCZNO- NUTRACEUTY CZNE

28 lutego 2023



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

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

meta 13 badań

n=1 690 918 (55 045 N)

chondroityna / glukozamina:

- rak jelita grubego OR 0.91
- rak płuca OR 0,84

NLPZ efekt synergistyczny?

szczególnie: K, >50r.ż., ↑ BMI

Prewencja

DO-HEALTH

n=2000 >70r.ż., 3 lata:

- witamina D (2000 j.) (60% ↓)
- omega-3 (1g)
- ćwiczenia do domu



INTL | 35821820

DO-HEALTH

3 lata, 81 nowotworów złośliwych:

- witamina D RR ↓ 25%
- omega-3 ↓ 1/3
- ćwiczenia do domu ↓ 25%
- kombinacje 2 z 3 ↓ 50%
- wszystkie 3: ↓ 60%



INTL | 35821820

Omega-3 index

≥8%: ↓ CH. UKŁ. KRAŻENIA



58 RCT: ryby, żywność
fortyfikowana, EPA+DHA,
ALA/DHA/EPA, zestawy
100-4400 mg, 3-52 tyg.

Omega-3 index

≥8%: ↓ CH. UKŁ. KRAŻENIA



>1,000 mg/d DHA+EPA co najmniej 12 tyg.,
TRIG > ETHYL (biodostępność)

👉 rekomendacja **1000-1500 mg** (dla Oi!!)

USA | 36742439

OMEGA-3

meta 20 RCT, n=2676
suplementacja korelowana z
HCY

↓ średnio o 1,34 $\mu\text{mol/l}$
najskuteczniejsze >3g
u osób z HCY na GGN



OMEGA-3 LUB WITAMINY Z GRUPY B

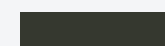
meta 14 RCT, n=5000
w porównaniu z placebo
suplementacja:

- lepsze funkcje poznawcze
 - lepsza pamięć epizodyczna
- synergia???



Przyczyna ch. Alzheimera?

USA | 36774227



Fruktoza (długo)
splątki tau + beta-amyloid
↓ orientacji, pamięci
zapalenie okołoneuronalne



Głód → żywność
↑ impulsywność, focus,
ryzyko
↓ pamięć, poczucie czasu



fruktoza: ↓ przepływ
(niedokrwienie ~ self-
control itp.)
↑ poszukiwanie
efekt przejściowy!



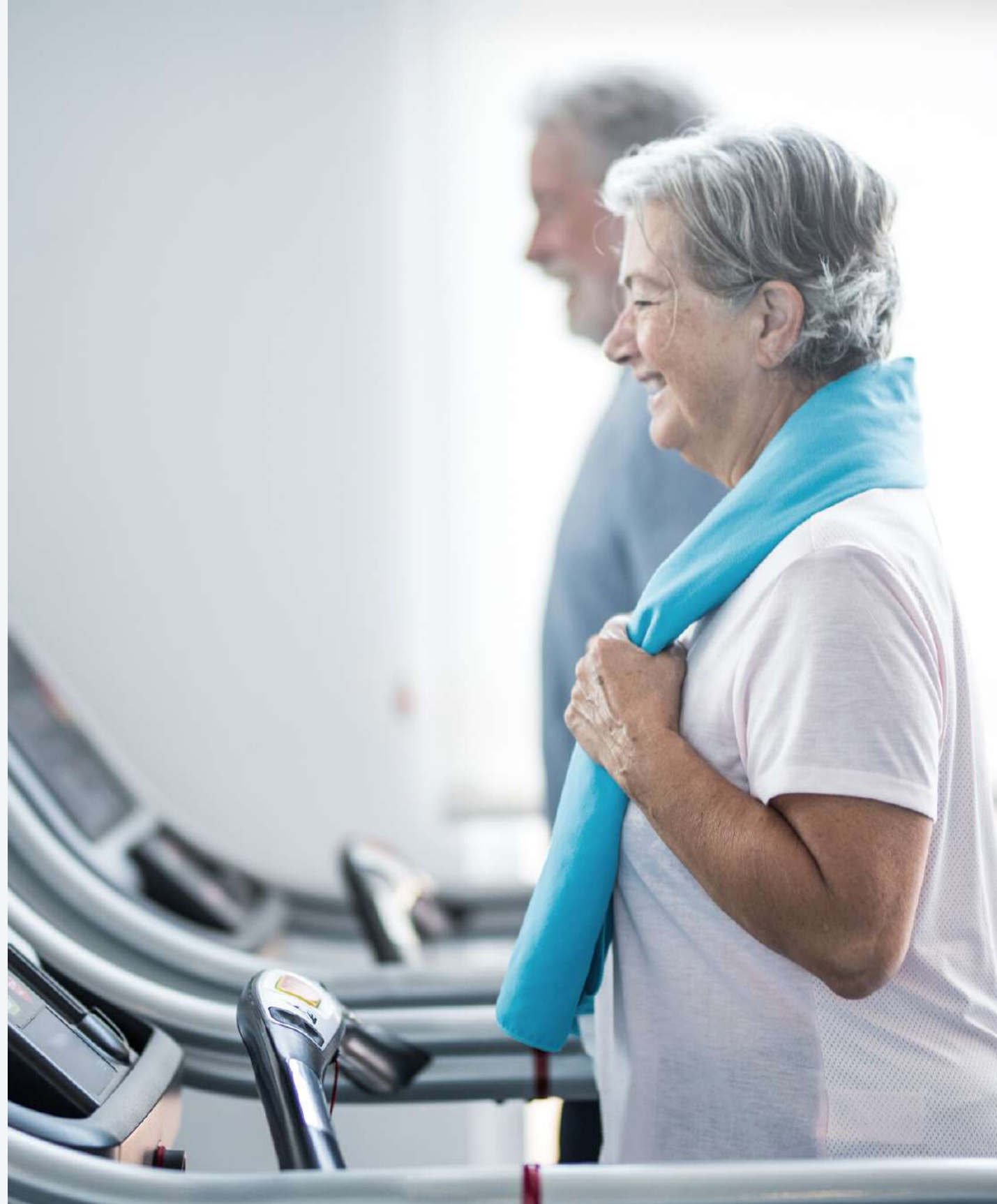
przewlekłe i trwałe ↓ metabolizmu → zapalenie, atrofia → ch. Alzheimerera

☞ ↑ fruktoza w OUN chorych

☞ oddalanie się

Profilaktyka

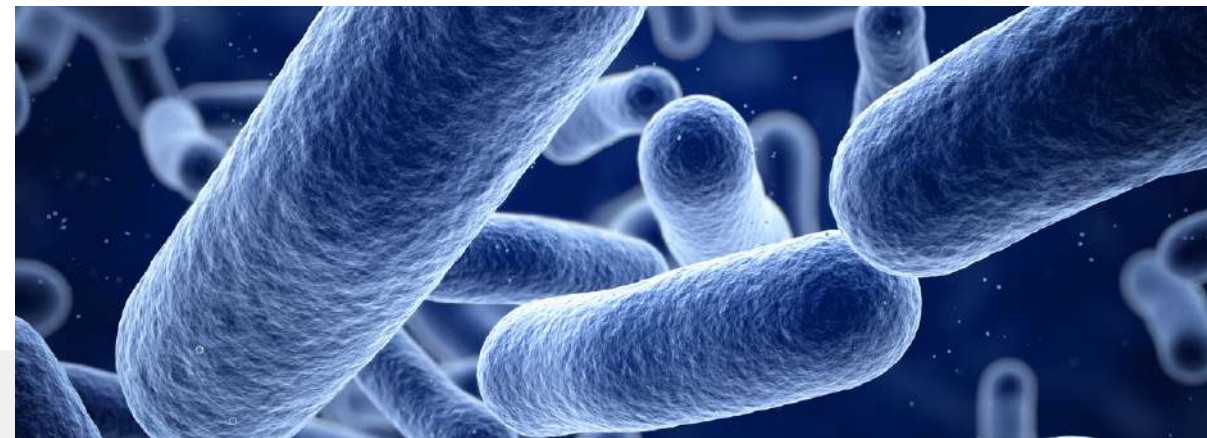
6 min REGULARNE intensywne
ćwiczenia → BDNF ↑ 4x
klucz: kw. mlekowy → OUN



NOWA ZELANDIA | 36631068

Włochy | 35458199

PROLOWCKD



Rekomendacje

2000 r.: celuloid → plastik, 38→40 mm

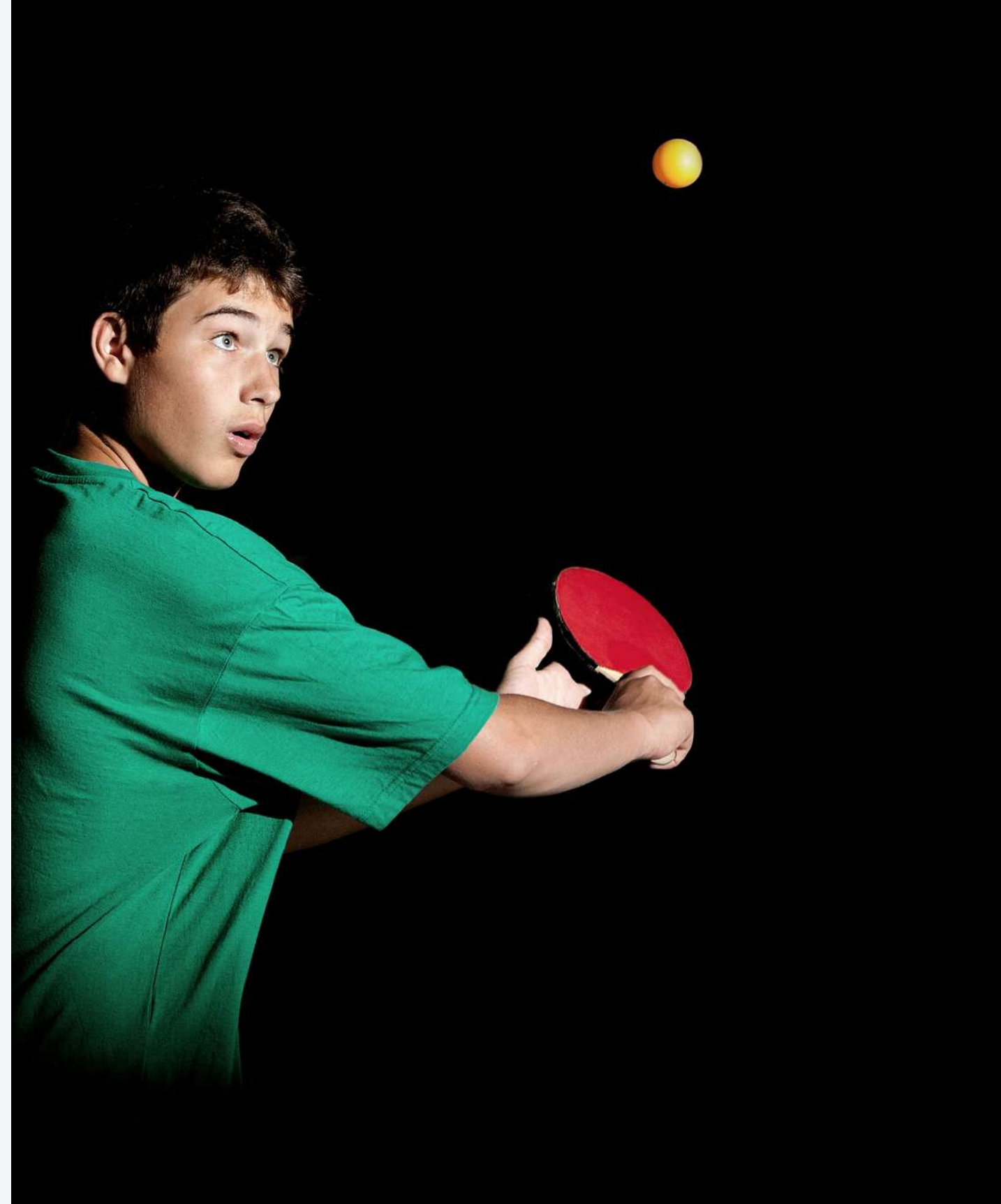
→ ↑ przyspieszenie (TV) + ↑ opór →

intensywność gry

96% wysiłek aerobowy

dane o żywieniu i nutraceutykach:

Europa, Ameryka Płn. i Płd.



SINGAPUR | 36771479

Rekomendacje

Węglowodany:

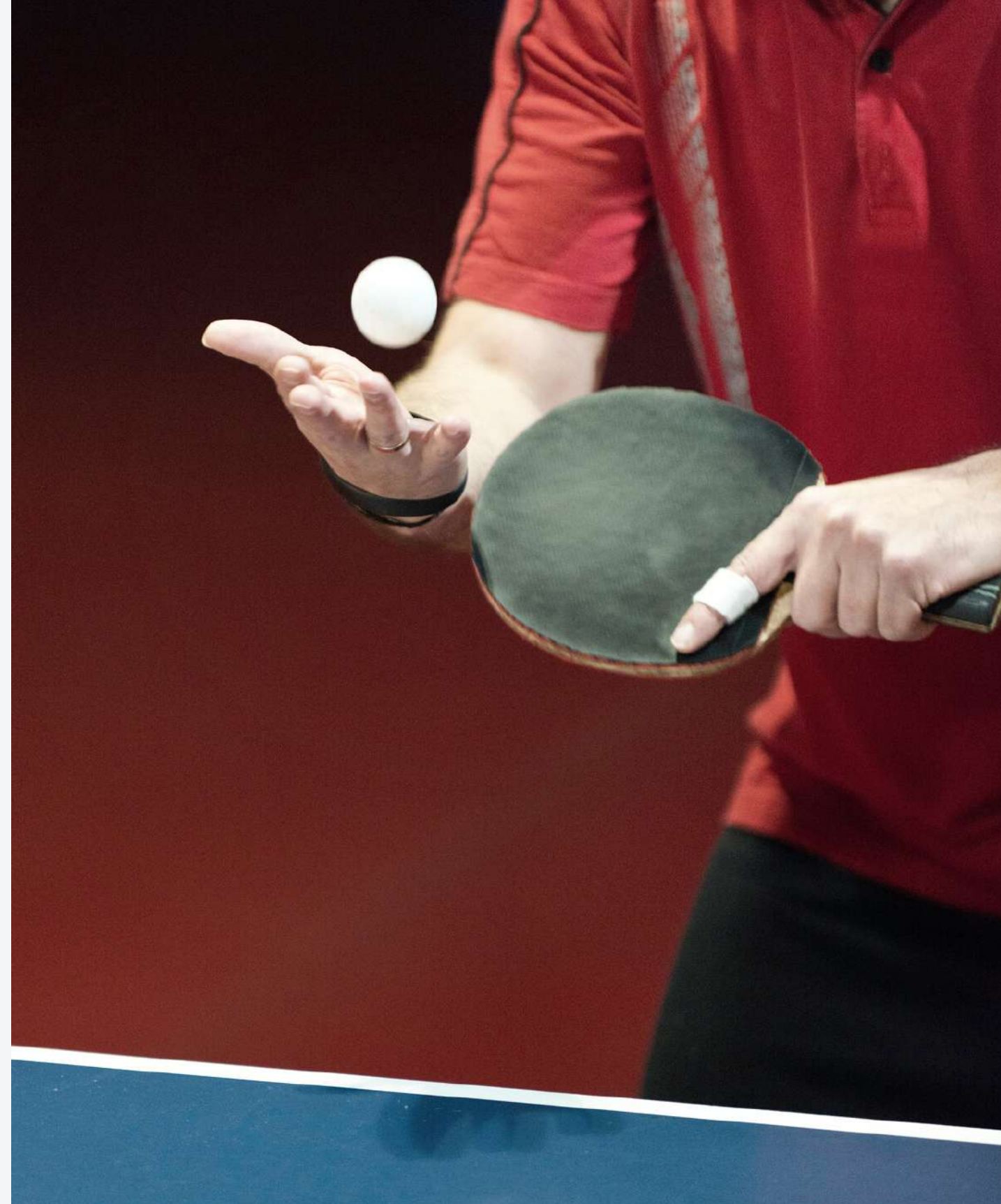
- 4-5 g/kg poza sezonem, preferowane produkty o niskim/pośrednim GI (jagody, jabłka, ryż, pieczywo)
- 5-7 g/kg w sezonie (napoje elektrolitowo-węglowodanowe), ale <25 g/mecz
- regeneracja: węglowodany+ białko (np. mleko)



Rekomendacje

Białko:

- w sezonie 1,4-1,7g/kg, w tym suplementy białkowe (liczne mecze x posiłki)
- poza sezonem 1,2g/kg
- rozłożyć na cały dzień (co 3-5 godz.)
- preferowane mleko, chude mięso, soja, jaja
- 25-40 g przed snem (regeneracja)



Rekomendacje

Tłuszcze

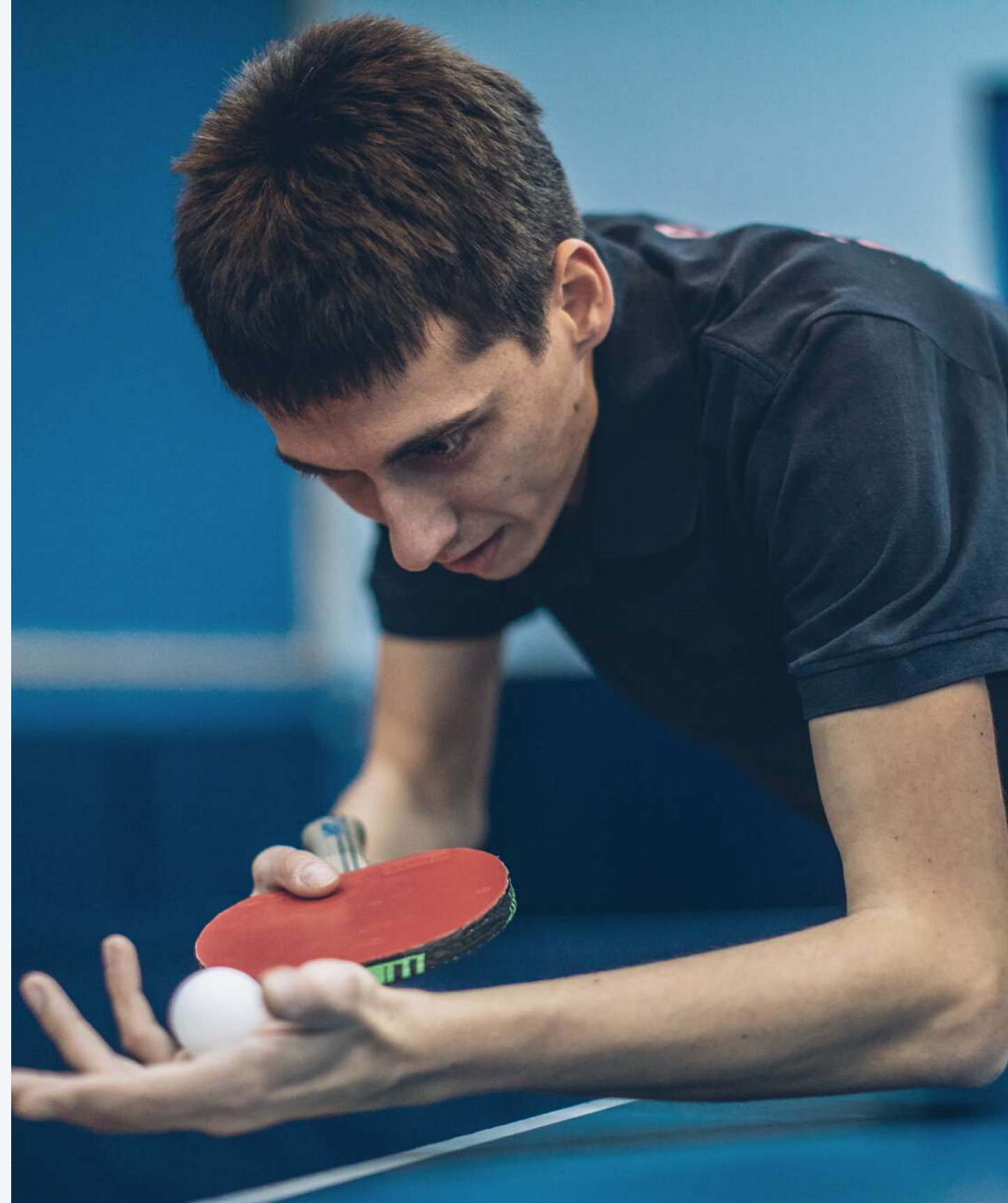
- preferowane produkty bogate w omega-3 i 6 (ryby, orzechy)
- unikać nasyconych kw. tłuszczowych
- produkty ubogotłuszczowe



Rekomendacje

Witaminy i minerały

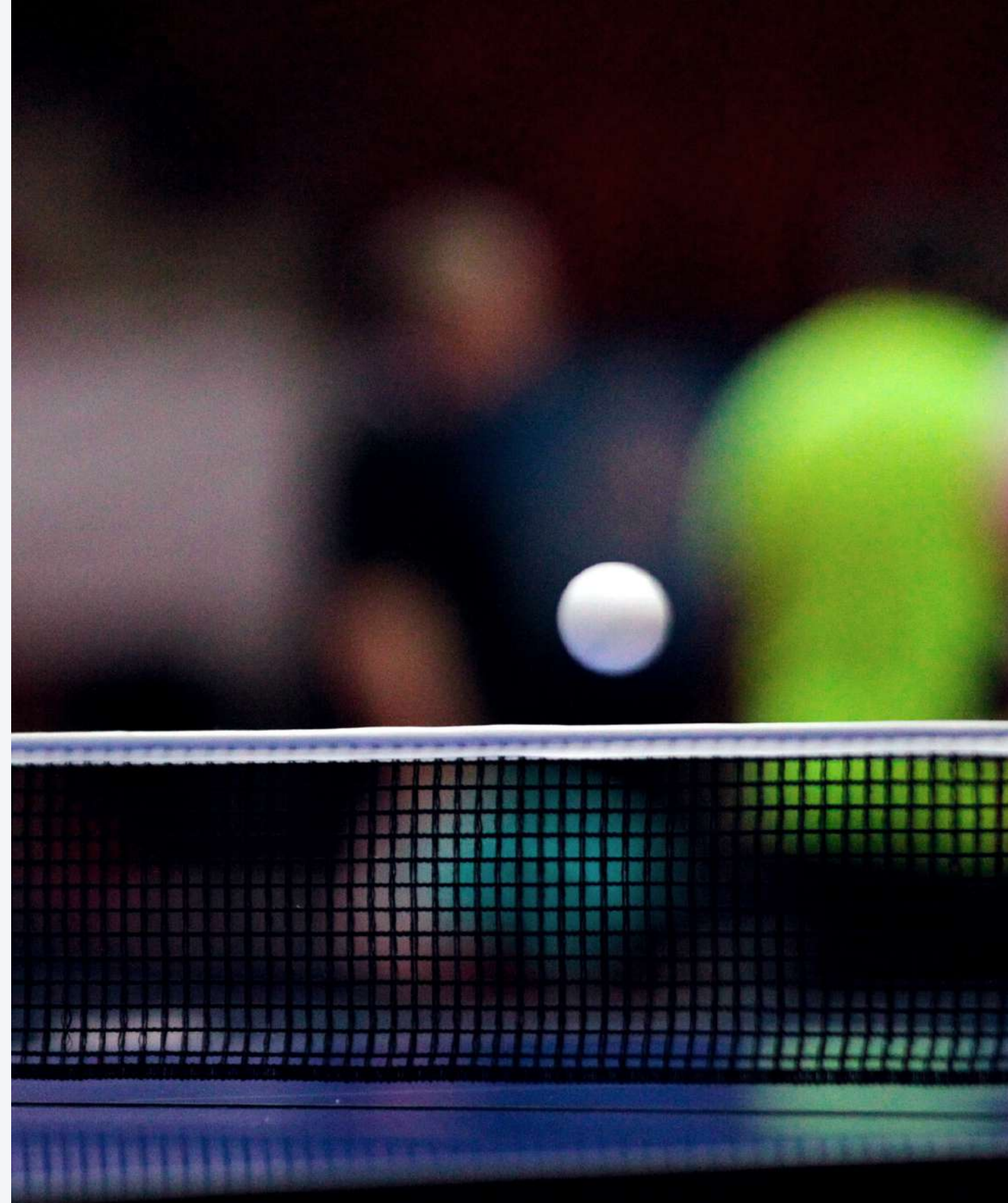
- 2 x w tyg. czerwone mięso (wege: ciemne liście + cytrusy) -----
- ciemne liście, orzechy, prod. pełnoziarniste -----
- ryby, jaja, grzyby, w razie potrzeby suplementować: -----



Rekomendacje

Środki ergogeniczne

- kofeina (↓ percepcję zmęczenia, udowodniony ↑ wydolności w czasie rozgrywek TT, ↓ jet lag): 3-4 mg/kg, 1 godz. przed wysiłkiem, indywidualna ocena działania!
- kreatyna: ↑ zdolność do intensywnego wysiłku, opóźnia zmęczenie, ↑ moc wyjściowa, ↑ regeneracja, x skutki deprywacji snu (napięcie, podróż)



Rekomendacje

Środki ergogeniczne

- LU/ZEA: ↑ prędkość przetwarzania inf. wzrokowej; 8+20 mg (potencjał, bez badań w TT)
- beta-alanina: opóźnia zmęczenie, ↑ czas intensywnego wysiłku (potencjał)



SINGAPUR | 36771479

Rekomendacje

Jet lag:

- śniadanie bogatobiałkowe
→ ↑ tyrozyna → D, norA → aktywacja
s. czuwania → pobudzenie
- kofeina podczas śniadania
- kolacja bogatowęglowodanowa:
↑ tryptofan → ↑ 5HT
→ ↑ melatonina (ew. suplementacja
przed snem)

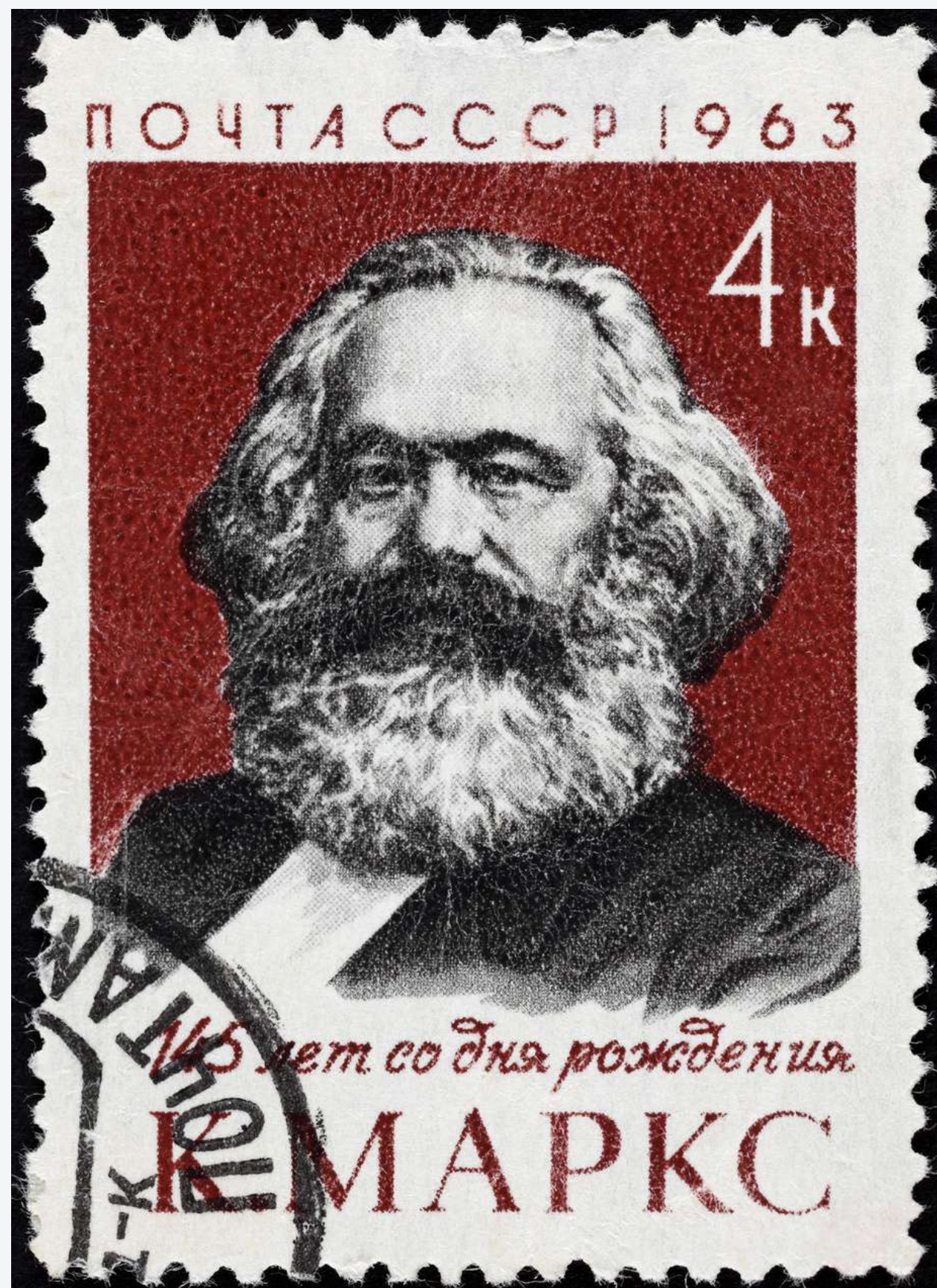


Acne inversa



by Samuel Freire da Silva -
<http://www.atlasdermatologico.com.br/disease.jsf?diseaseId=187>, CC BY-SA 4.0,
<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=51386357>

USA | 36757580



Acne inversa

Leczenie

- chirurgia
- farmakologia
- dieta i styl życia

15 (kohortowe, przekrojowe), n=2829

poprawa:

- utrata >23 kg
- ↓ cukrów, białka + ↑ owoce, warzywa
- suplementacja:



USA | 36757580

by Samuel Freire da Silva -
<http://www.atlasdermatologico.com.br/disease.jsf?diseaseId=187>, CC BY-SA 4.0,
<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=51386357>

Acne inversa

15 (kohortowe, przekrojowe), n=2829
poprawa:

- utrata >23 kg
- ↓ cukrów, białka + ↑ owoce, warzywa
- suplementacja: cynk, witamina D



USA | 36757580

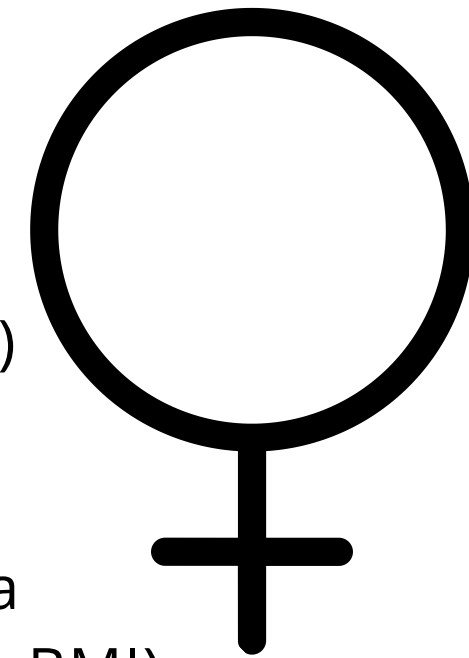
by Samuel Freire da Silva -
<http://www.atlasdermatologico.com.br/disease.jsf?diseaseId=187>, CC BY-SA 4.0,
<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=51386357>



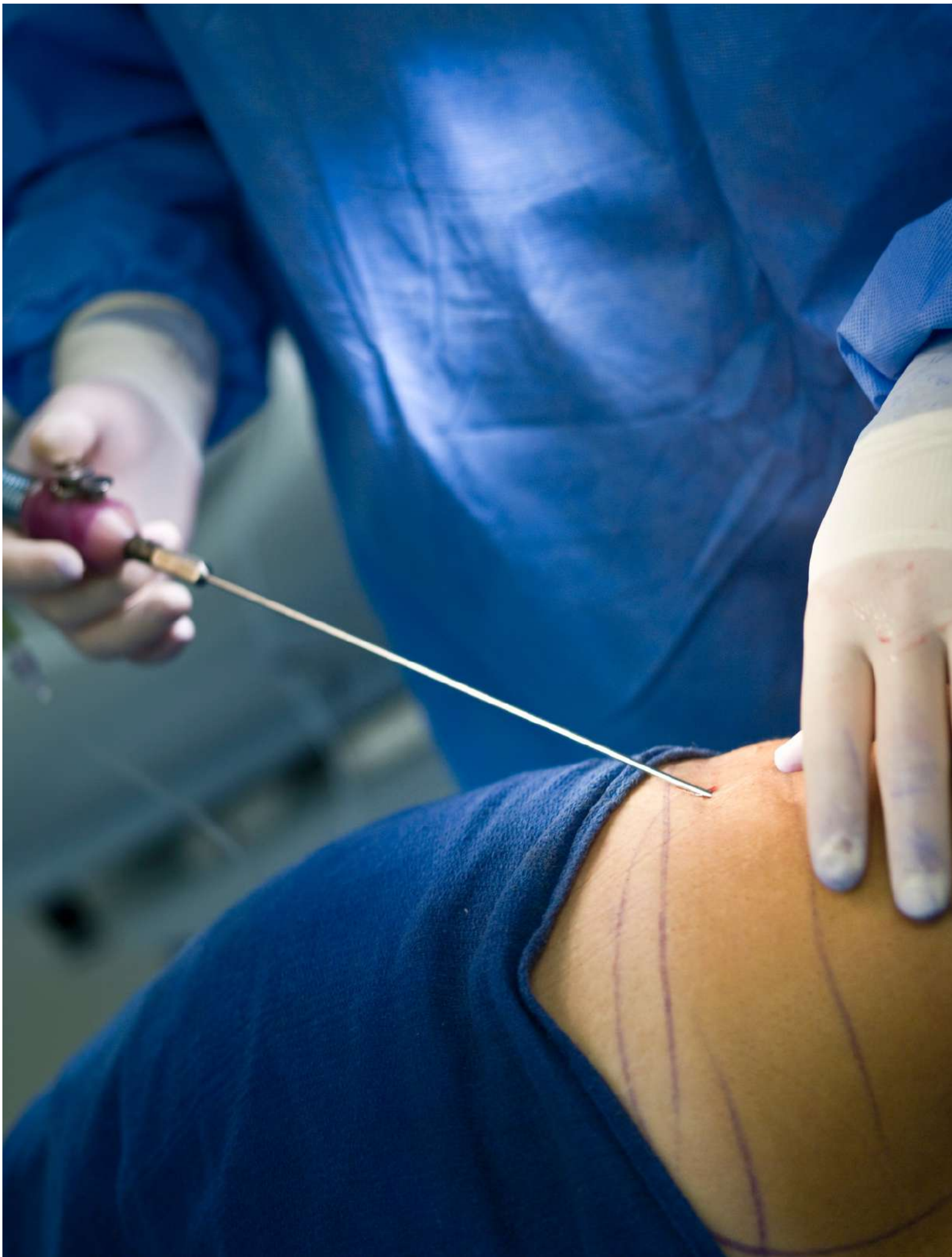
LIPODEMIA

obrzęk tłuszczowy

- "puchnięcie" obu nóg (bez stóp)
- również tylko nóg
- guzki pod skórą
- limfangiopatja, mikroangiopatja
- oporność na dietę i styl życia (↓ BMI)
- możliwy ból, siniaki
- >50% ↑ ruchliwość stawów
- 30% n. tarczycy
- ↑ ryzyko niew. żylnej i zakrzepicy



Herbst KL, Kahn LA, Iker E, Ehrlich C, Wright T, McHutchison L, Schwartz J, Sleight M, Donahue PM, Lisson KH, Faris T, Miller J, Lontok E, Schwartz MS, Dean SM, Bartholomew JR, Armour P, Correa-Perez M, Pennings N, Wallace EL, Larson E. Standard of care for lipedema in the United States. *Phlebology*. 2021 Dec;36(10):779-796. doi: 10.1177/02683555211015887. Epub 2021 May 28. PMID: 34049453; PMCID: PMC8652358.



LECZENIE

cel: zapalenie, obrzęk, ból, włóknienie

- unikać leków bez sensu (diuretyki)
- rozważyć aminy sympatykomimetyczne, metforminę
- leczenie niedoczynności tarczycy
- rozważyć diosminę z hesperydyną
- dieta niskowęglowodanowa/ketogenna
- monitorować witaminę D
- masaże kompresyjne z drenażem limfatycznym i m. mięśniowo-powięziowym
- pończochy kompresyjne
- indywidualne ćwiczenia: pływanie, elliptic, rower, spacer
- whole body vibrations, joga
- liposukcja

PROPOZYCJE

Dept. of Vascular Surgery,
Brazylia | 34871293

raport: 5 cases

dieta przeciwzapalna z progresją do ketogennej
akwaterapia

drenaż limfatyczny

antyoksydanty, zioła

- kwercetyna
- diosmina/hesperydyna
- kora sosny nadmorskiej
- flawonoidy
- rutozydy
- ruszczyk kolczasty





Dermatitis: wywiad + objawy + bad. cytologiczne
szampon 0.003%

n=14, kąpiel co 48 godz., 28 dni

79% cytologia (-) po 28 dniach (z nich 80% po 14)
1 pies (7%) częściowe wyleczenie (3/4 obszarów
Malassezia (-))

Srebro koloidalne

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

Dziękuję za uwagę!

— Kolejny webinar 14 marca

