

INTEGMED.PL

NOWOŚCI MEDYCZNO- NUTRACEUTY CZNE

20 czerwca 2023



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

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

Rak żołądka

n=3200, 20 lat obs. case=144
ryzyko ↓ ↓ ↓ ~ duże ilości



Rak żołądka

n=3200, 20 lat obs. case=144
ryzyko ↓ ↓ ↓ ~ duże ilości
ALE NIE!!



Rak żołądka



CHINY | 36789941

Droga do suplementacji?
Zdrowie publiczne?

ZESPÓŁ METABOLICZNY

- czynność wątroby
- profil lipidowy
- insulinooporność



KARDIOPROTEKCJA

n=90, 3 mies., 1,6 g vs placebo

- pasaż jelitowy
- CMI, wskaźniki Castellego, aterogenność osocza
- LAP





dysbioza ~ patofizjologia?
przywracanie równowagi ~
poprawa → nowe probiotyki

- łagodzenie objawów
- zapobieganie nowym zmianom
- ↓ leki, zwł. silne



dysbioza ~ patofizjologia?
przywracanie równowagi ~
poprawa → nowe probiotyki

- łagodzenie objawów
- zapobieganie nowym zmianom
- ↓ leki, zwł. silne

4-17 lat, 12 tyg., 1 mld CFU vs placebo:

Bifidobacterium lactis,
Bifidobacterium longum,
Lactobacillus casei



poprawa SCORAD, IGA [0-4]

90 vs 60%

- ↓ zapotrz. sterydy 6 tyg.
- bz. 12 tyg. (szybsze ustępowanie?)

SYNERGIA z lekami

IRAN | 36587225



wieczór
zasypianie
dzień

RLS

n=75

MgO 250 mg + B6 40 mg vs
placebo

wyjściowo brak różnic

2 mies: istotna poprawa



IRAN | 36587225

RLS

postać idiopatyczna

masaż

masaż aromaterapeutyczny

nawodnienie

witamina D

Mg+B6



IRAN | 36587225

Inozytole

- alkohole polihydroksylowe
- częste naturalne enancjomery: mioinozytol, D-chiro-inozytol
- nie są witaminami z grupy B
- uwrażliwiają na działanie insuliny
- alternatywa/dodatek do metforminy



Inozytole

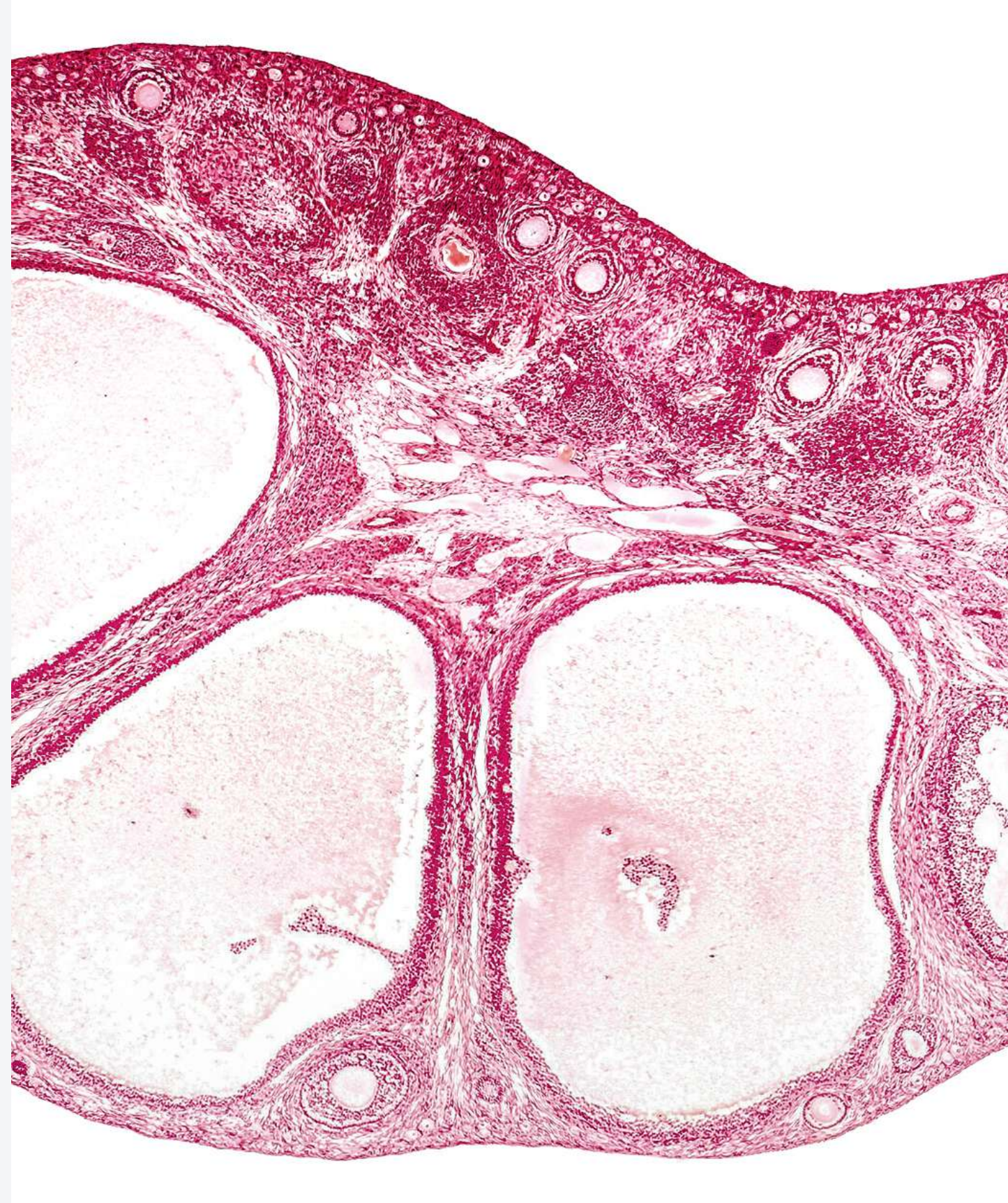
"pod wieloma względami nie gorsze
od metforminy"



WĘGRY |

Insulinoporność w PCOS

- → hiperinsulinemia → kom. osłonki pęcherzyka ↑ testosteron
- insulina → W ↓ globulin transportujących hormony → pula wolnego T ↑
- hiperandrogenizacja → maskulinizacja
- + ✂ osi podwzgórze-przysadka-nadnercza
- trudności zajścia w ciążę

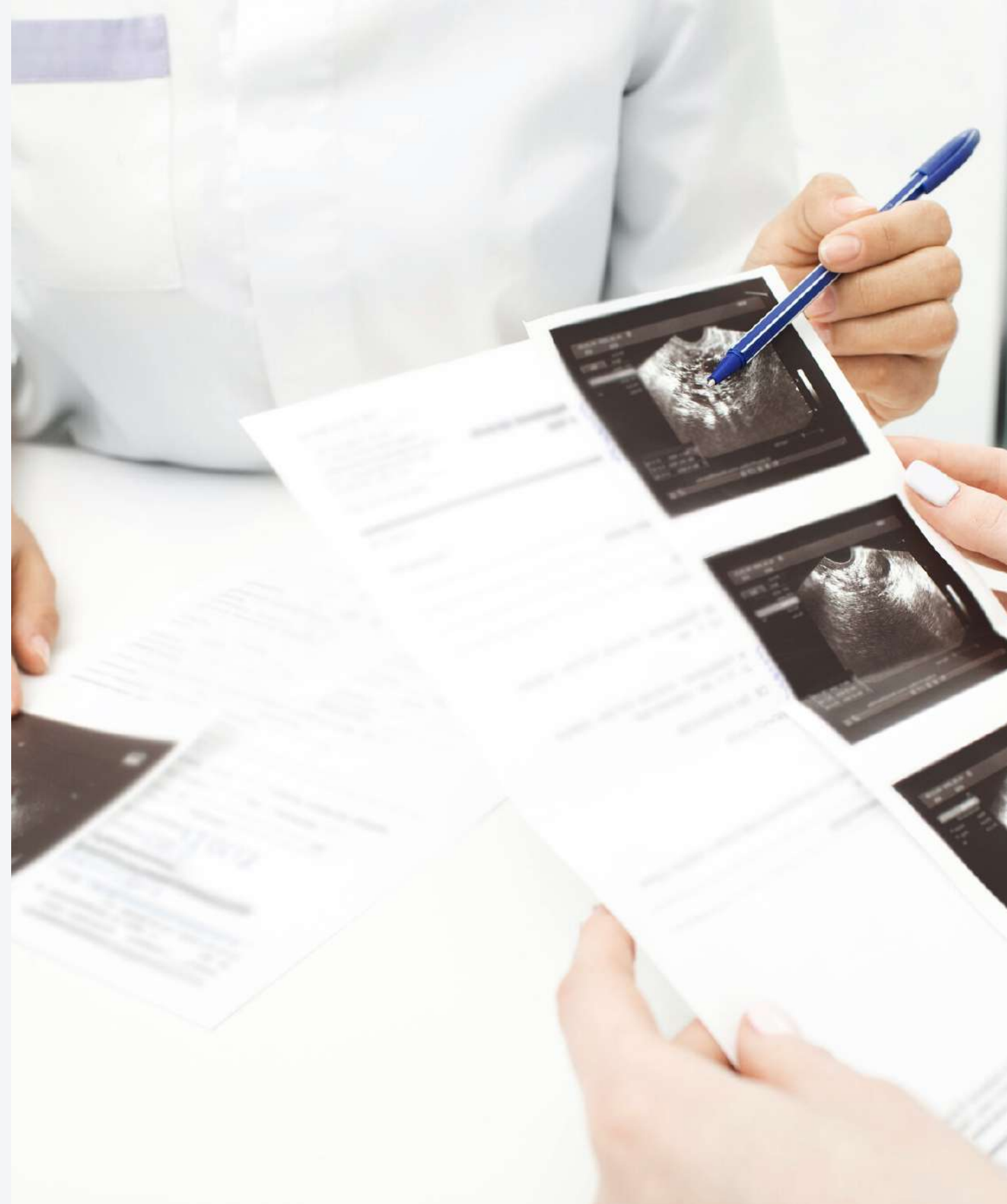


Insulinoporność w PCOS

- leczenie IR jako element wielokierunkowego postępowania
- metformina (p. pok)
- alternatywa: inozytole

26 RCT, n=1700

- ↑ szans na regularny cykl
- ↓ BMI, FPG, ins.
- ↓ test. (free, total) i androstendionu
- ↑ SHBG



Insulinoporność w PCOS

- skala efektów ~ metformina
- mniejsze dz. niep.
- wpływ na W, jajniki, metabolizm

! D-chiro-inozytol inhibitor aromatazy (T→E)
nie dłużej niż 8 tyg.
element całościowego postępowania

nieznany efekt ~ ciążę



WĘGRY | 36703143

USA | 36875844



Endometrioza



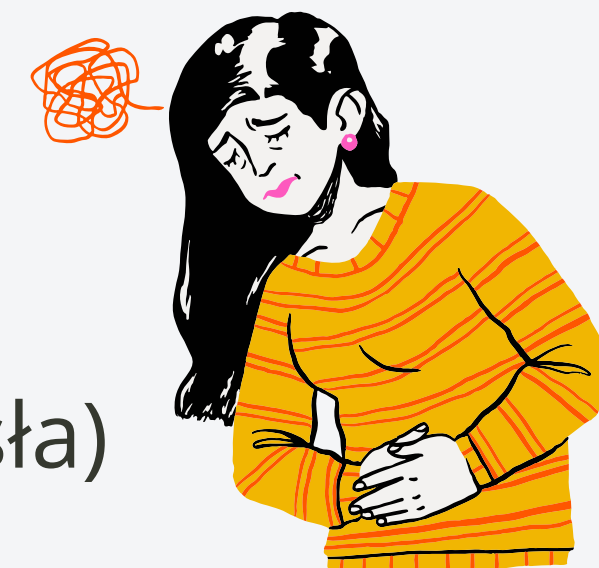
- błonnik
- omega-3
- wit. C, D, E (↓ ból)
- polifenole
- wodorosty

x tłuszcze trans, nasycone, kw. palmitynowy
x czerwone mięso

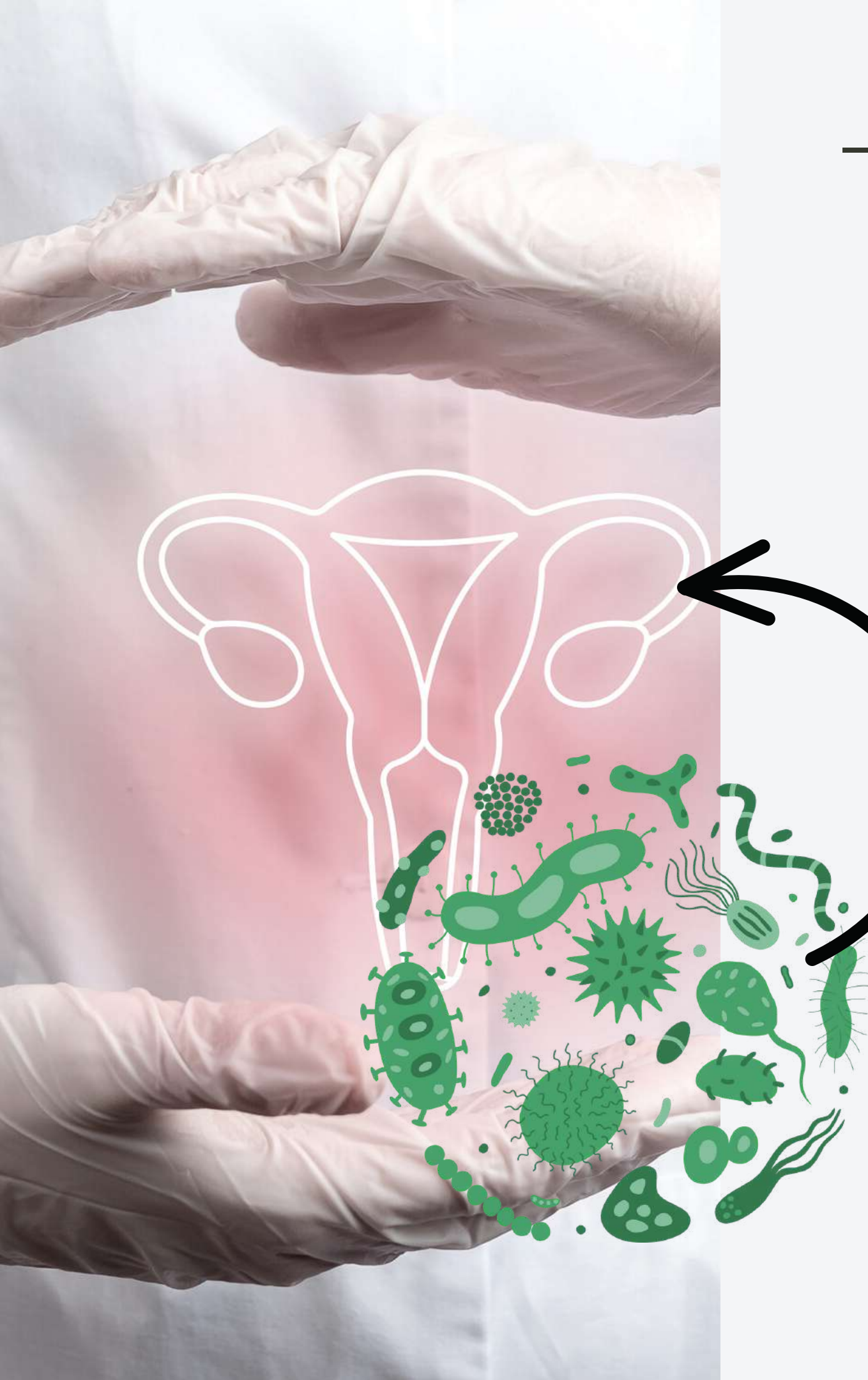
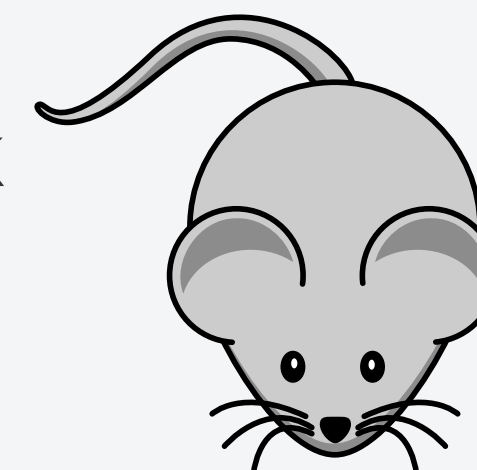
Endometrioza



64% END vs 10% control
infiltracja endometrium
Fusobacterium nucleatum (dziąsła)



TGF-beta (innate)
fibroblasty → miofibroblasty (adhezja, migracja)
→ ogniska
atb: prewencja + ↓ istniejących ognisk
trwa bad. kliniczne



Florotani ny

KOREA PŁD. |
36547921



bad. kliniczne metabolizmu:
↑ sen, ↓ wybudzeń

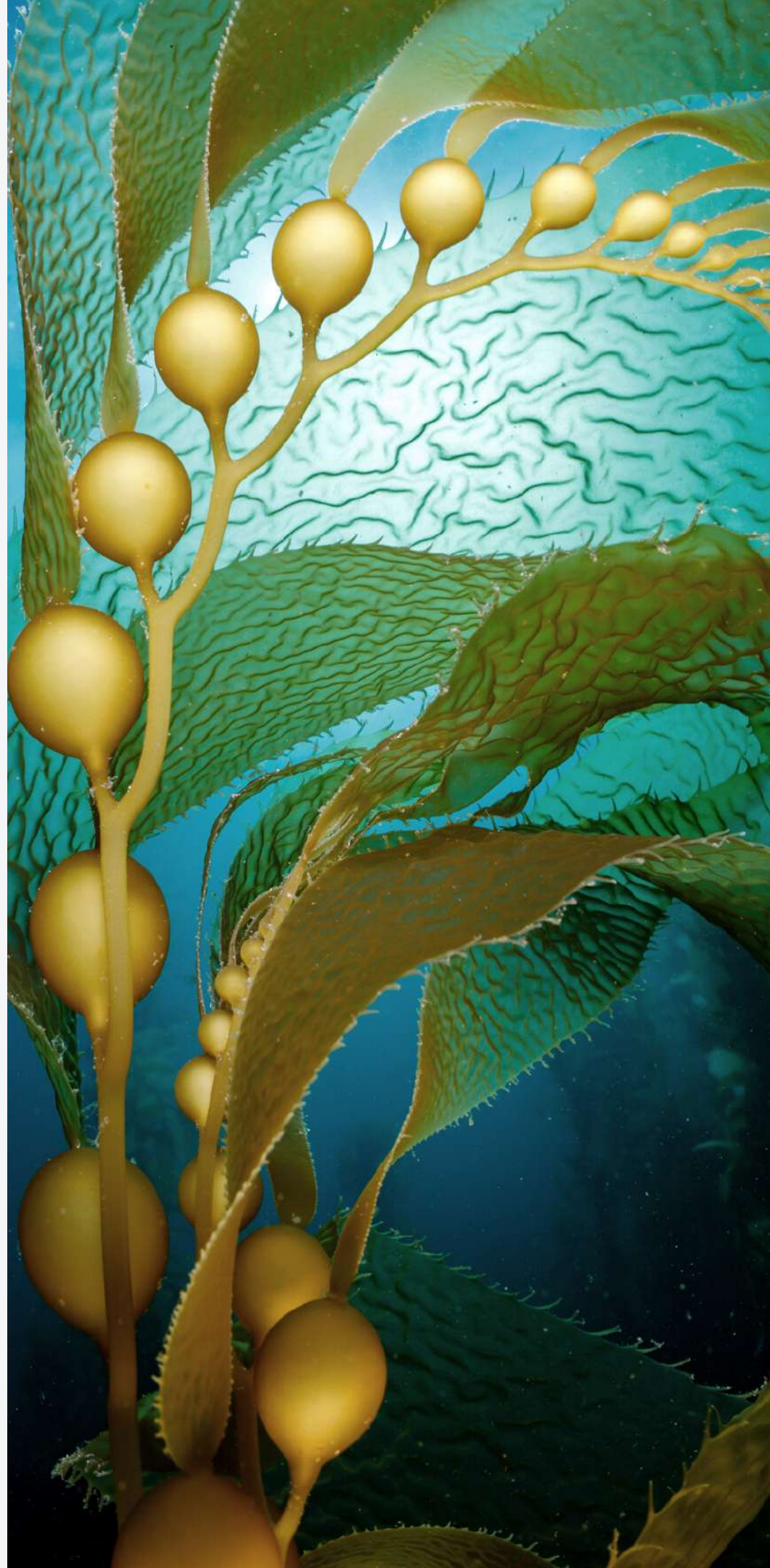


↑ dz. pentobarbitalu
x bezsenność ← kofeina)

są pierwsze potwierdzenia u
ludzi (SLA)

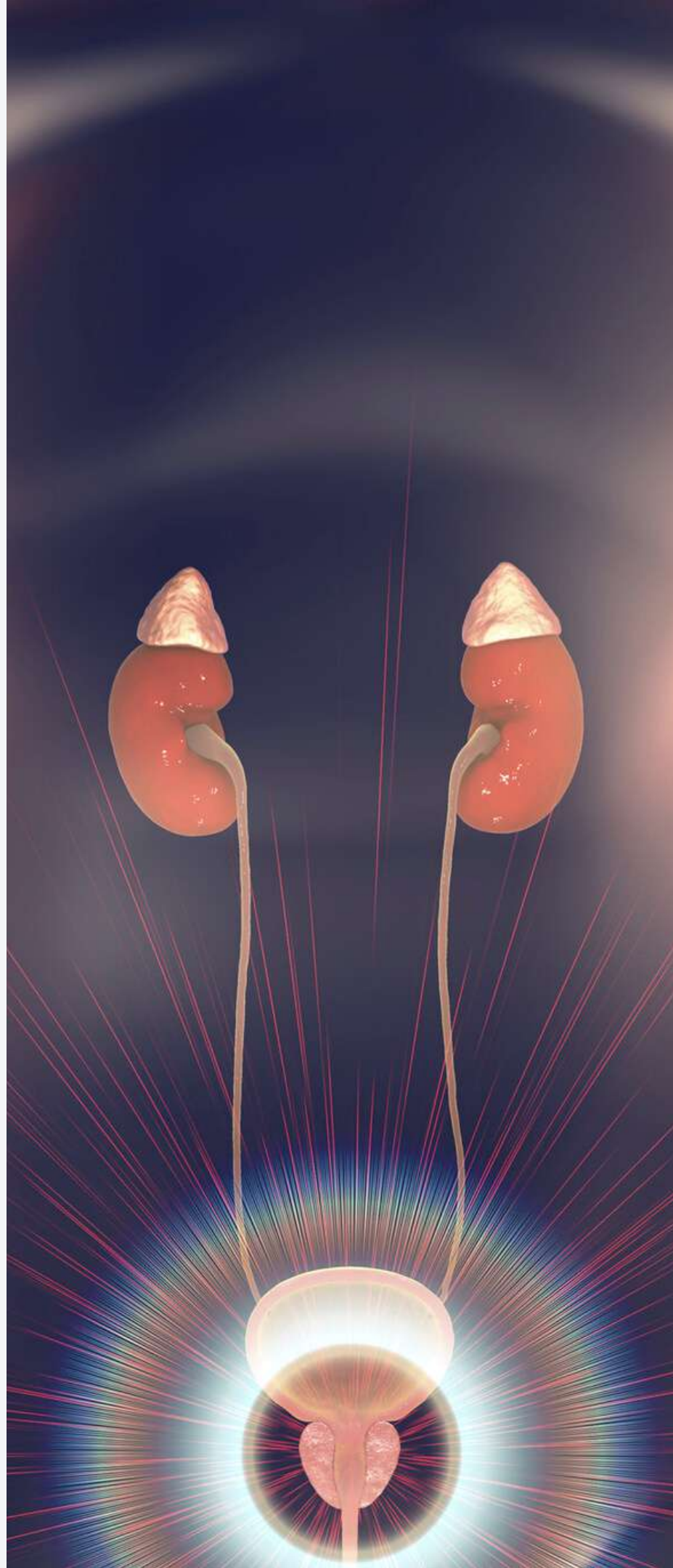
Florotani ny

KOREA PŁD. |
36547921



receptor GABA? (bdz)
diekol, ekstolonol, ekol,
trifloretol A, fukodifloretol G,
biekol tylko w brunatnicach!
(As także → standard
produkcji)

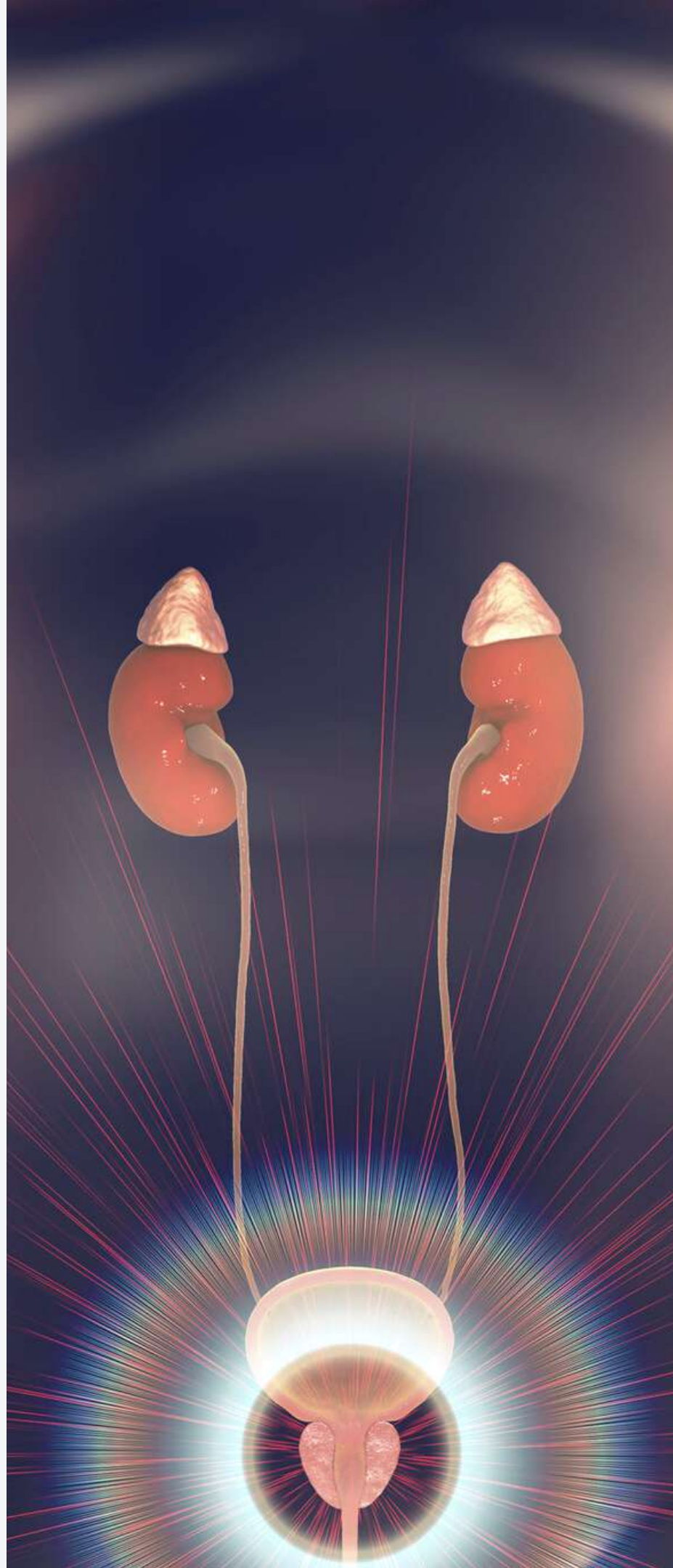
+ |



Health Professionals Follow-up Study,

n=~5800, 1986-2019
11 lat obs., 50% zmarło
(1/6 ~ rak prostaty)

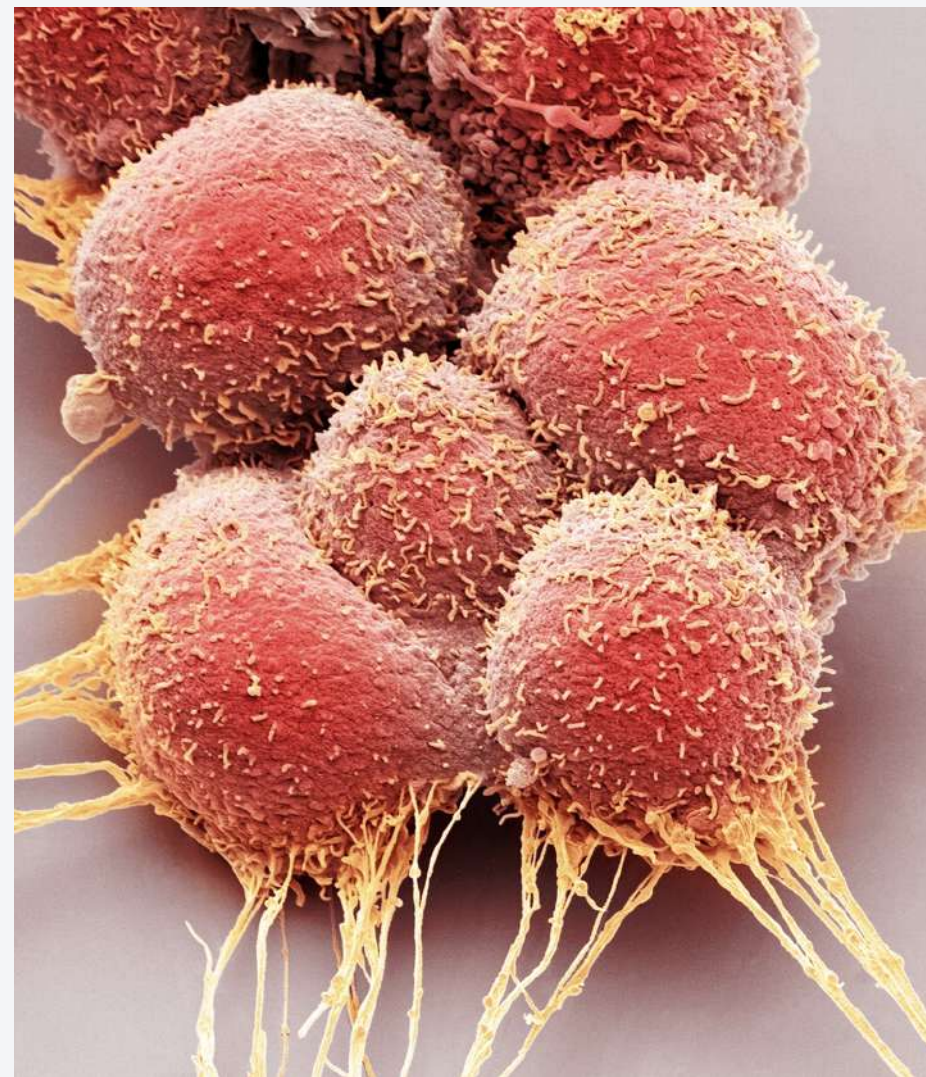
grupa bez meta: 15% Zn
↓ 15% mort all-cause
↓ 20% mort ProCa



Health Professionals Follow-up Study,

↑ ↑ efekty <24 mg:
all-cause ↓ 45%
ProCa ↓ 23%

USA | 36326979

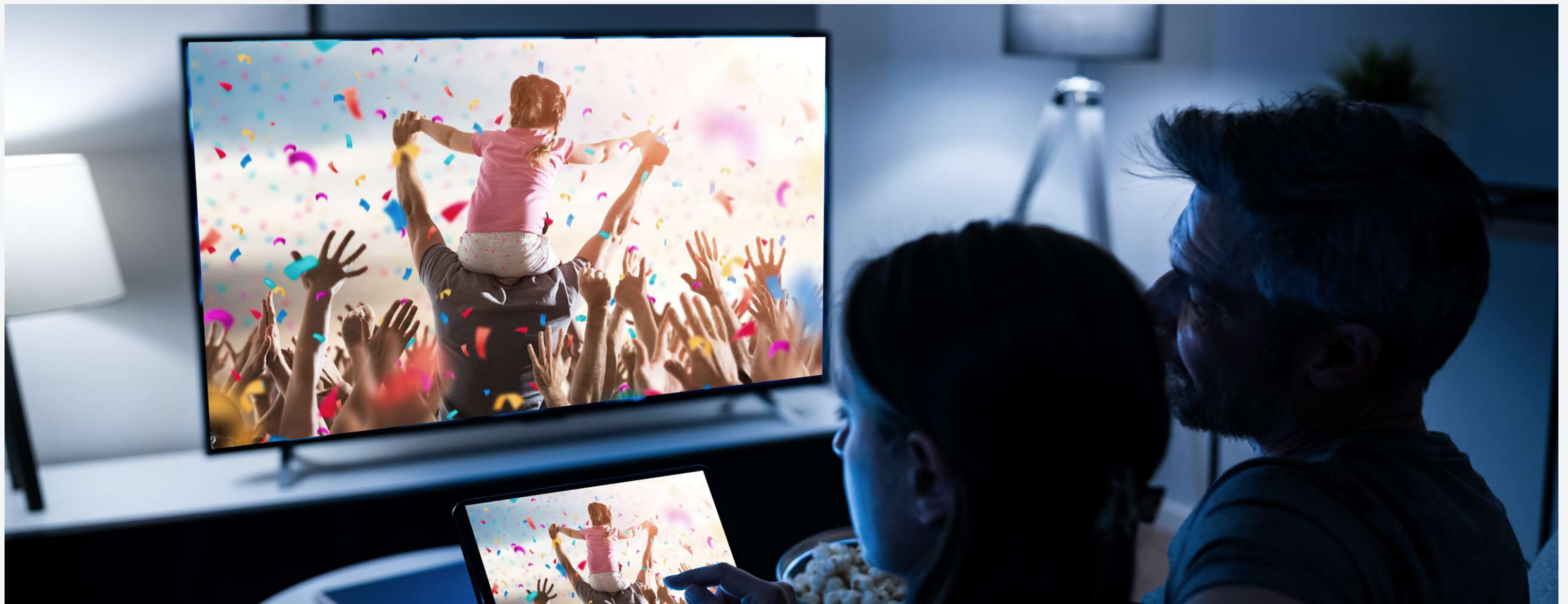


Health Professionals
Follow-up Study
:profilaktyka
n=47 tys. M, 28 lat obs.
>75 mg lub >15 lat
↑ 80-90% RR all cause i
ProCa (aggres)

Wnioski

- wąski zakres farmakologiczny
 - zalecana podaż 12-16 mg
 - suplementacja 25-40 mg
 - czytać etykiety WSZYSTKICH preparatów
 - więcej, dłużej = pod kontrolą specjalisty
-





Finlandia | 37322846

23 tys. dorosłych bliźniąt, 43% "evening type", 37 lat obs. +10% mortality
chronotyp?



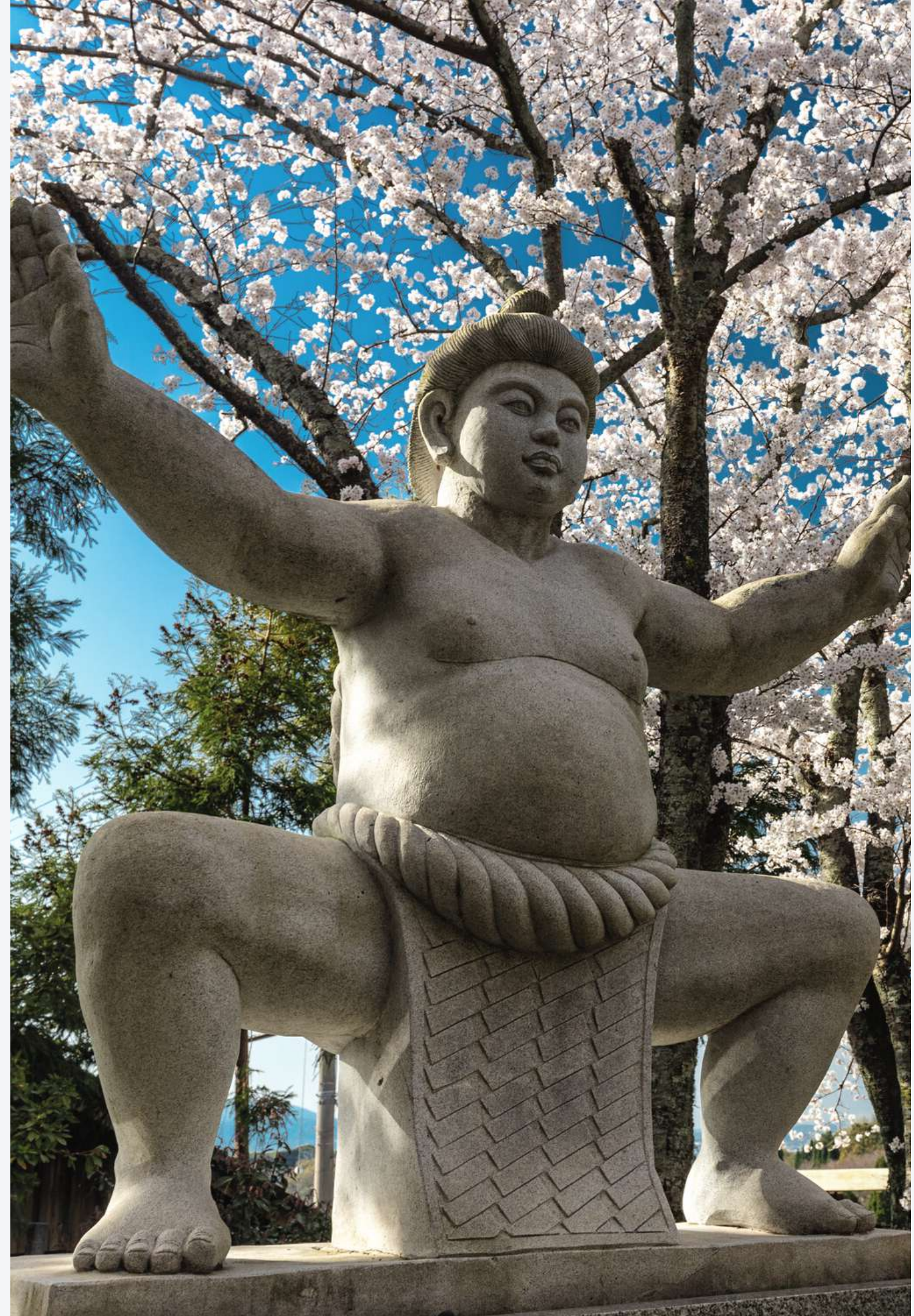
DHA

USA | 36735419

26 L. SOR

6 mies. odchudzanie
nudności, wymioty, ból brzucha,
twardy

CT: ziarnistości w jelicie cienkim
cewnik: żel
przyczyna?





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

Dziękuję za uwagę!

— Kolejny webinar 18 lipca

