

INTEGMED.PL



NOWOŚCI MEDYCZNO- NUTRACEUTY CZNE

27 lutego 2024



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

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



RCS, ChZS, fibromialgia

AUTOAGRESJA

diety przeciwzapalne:
uszczelnianie nabłonka,
zmiany mikroflory?

→ poszukiwanie
izolowanych substancji
lub ekstraktów



RCS, ChZS, fibromialgia

Potencjał przeciwzapalny
badania eksperymentalne



*RCS, ChZS,
fibromialgia*

Potencjał przeciwzapalny
meta 31 RCT, ↓ COX, LOX,
bezpieczniejsza od NLPZ



*RCS, ChZS,
fibromialgia*

Potencjał przeciwzapalny
↓ markery zapalenia
↓ objawy chorób stawów



RCS, ChZS, fibromialgia

Potencjał przeciwzapalny
bad. eksperymentalne: ↓ r.
zapalne
⇔ nabłonka jelitowego





*RCS, ChZS,
fibromialgia*

Potencjał przeciwzapalny
↓ objawy u kobiet z RZS



Wnioski

Przyprawy w kuchni:
zmiany właściwości
vs **suplementy:** (jakość!)

więcej badań!
rozważny dobór
ekscytujący potencjał
najlepiej przebadana:
kurkumina

Kwercetyna

Włochy | 37716119

ZESPÓŁ PRZEWLEKŁEGO ZMĘCZENIA

- nieustępujące zmęczenie
- bóle mięśni i stawów
- problemy ze snem
- bóle głowy

↓ pamięć, koncentracja

← reakcja zapalna w OUN? ← wirusy? stres? hormony?

Kwercetyna

Włochy | 37716119

KWERCETYNA

- naturalny polifenol (cytrusy, cebula, jagody, skórka jabłek, wiśnie, kapusta...)
- działanie: antyoksydacyjne, p-zapalne, immunomodulujące, ↑ mitochondria, mięśnie

Kwercetyna

Włochy | 37716119

N=79, 500 MG KWERCETYNY W LECYTYNIE

- ↓ wpływu zmęczenia na życie codzienne
- ↑ jakość snu
- ↑ liczba kroków (krokomierz!)
- ↑ chód, równowaga, wstawanie z krzesła

Konsensus

Stowarzyszenie Zdrowia Azji i
Pacyfiku, Fundacja Zdrowia Dziecka,
Europejska Akademia Pediatrii,
Europejska Rada i Wyższa Szkoła
Położnictwa i Ginekologii,
Europejska Fundacja Opieki nad
Noworodkami, Europejskie
Towarzystwo Badań Pediatrycznych
i Międzynarodowe Towarzystwo na
rzecz Rozwojowych Początków
Zdrowia i Chorób



INTL | 38070679

Konsensus

- wiek rozrodczy: co najmniej 250 mg EPA/DHA dziennie
 - dołączają do ?
-



INTL | 38070679

Konsensus

- niewielkie zasoby DHA: 600-1000 mg dziennie (↓ ryzyko porodu przedwczesnego!)
- suplementacja od II trymestru (nie później niż 20 Hbd) do porodu lub 37 Hbd
- silne dowody z badań naukowych!



Konsensus

- ocena DHA we krwi
- kwestionariusze diety



INTL | 38070679

29

badan kohortowych

180 TYS.

uczestników



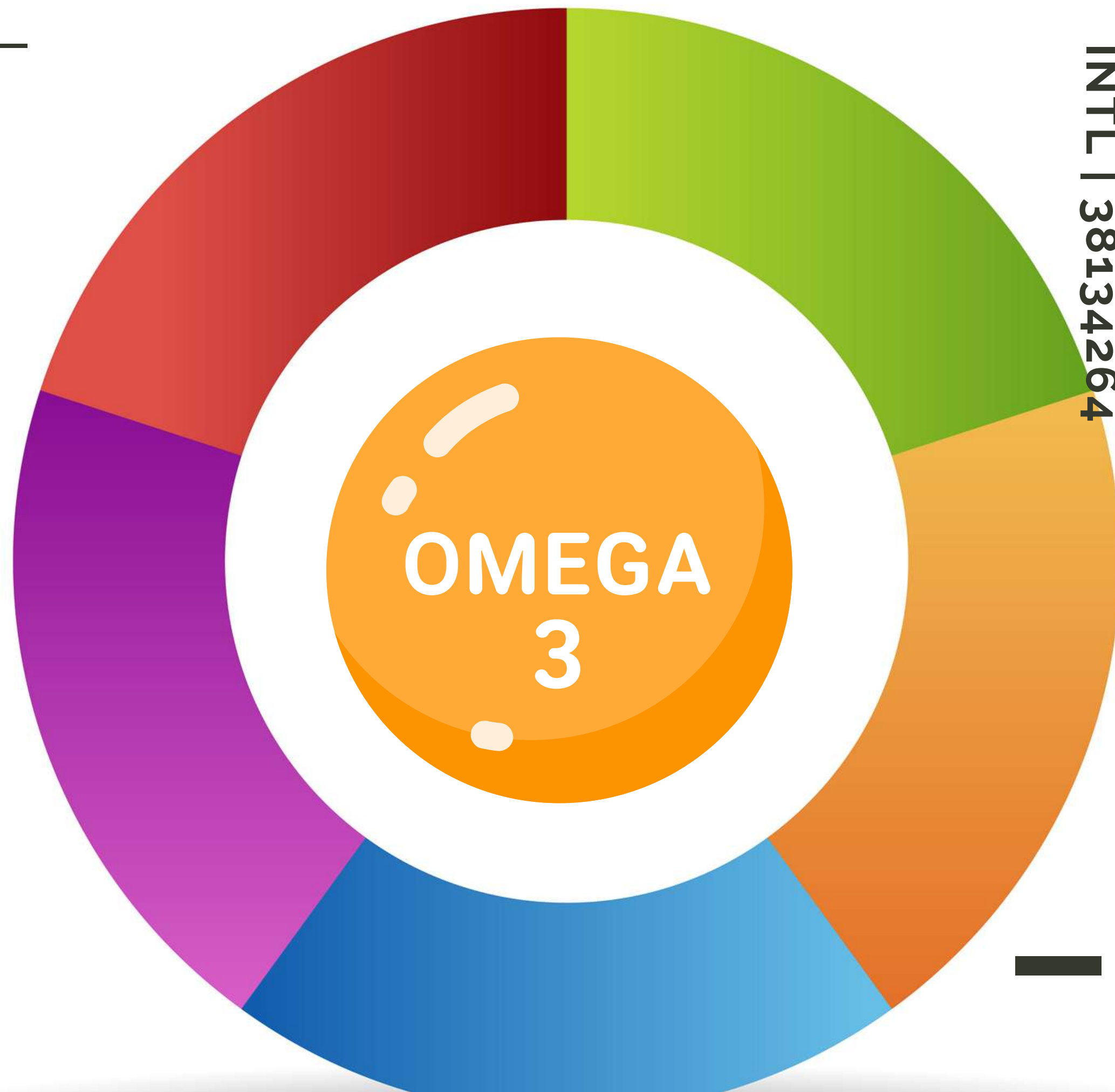
INTL | 38134264

29

badań kohortowych

180 TYS.

uczestników



INTL | 38134264

EPA

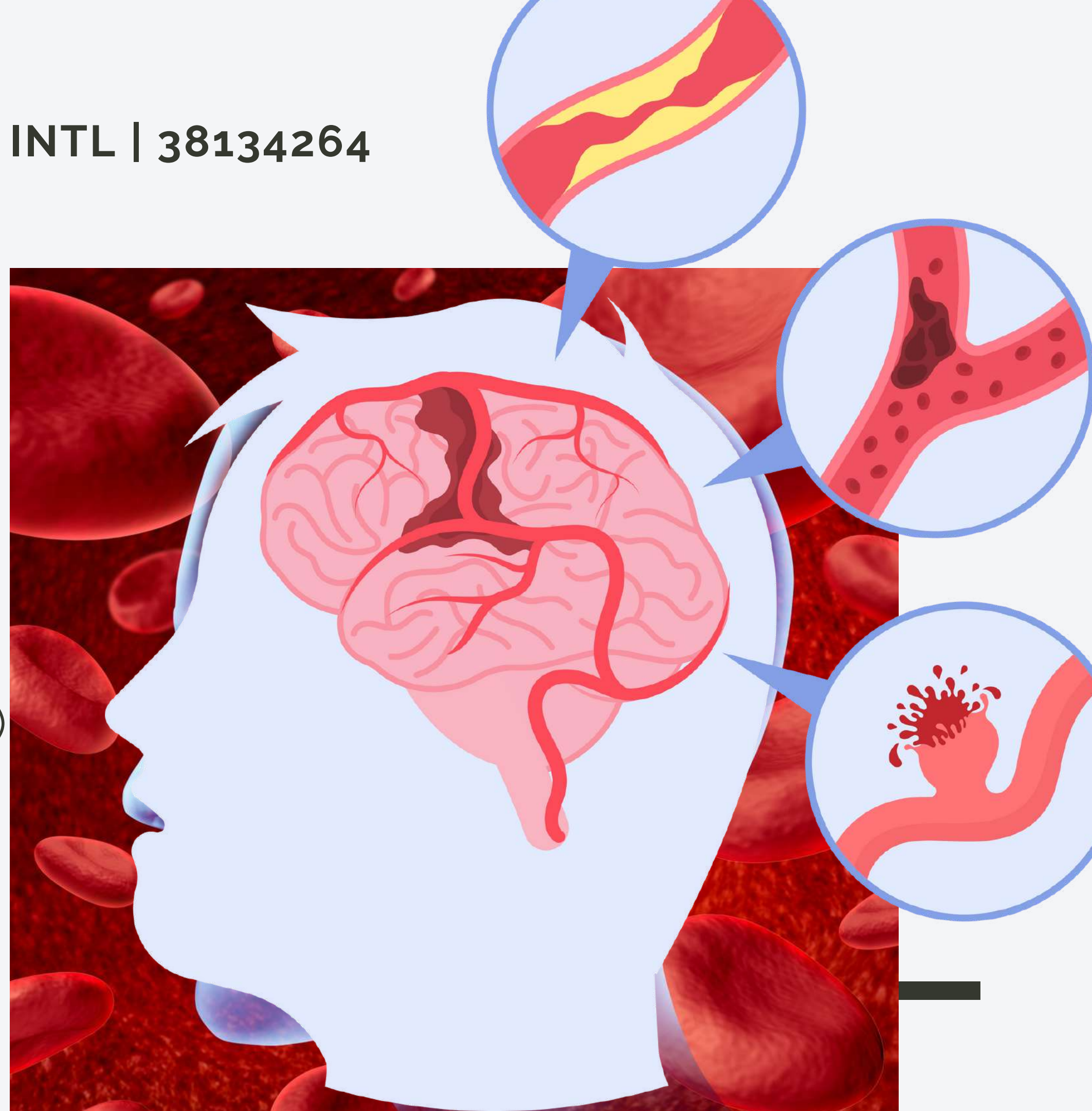
-17% ryzyko (gł. niedokrwienne)

DHA

-12% ryzyko (gł. niedokrwienne)

BRAK

korelacji z udarem krwotocznym



EPA

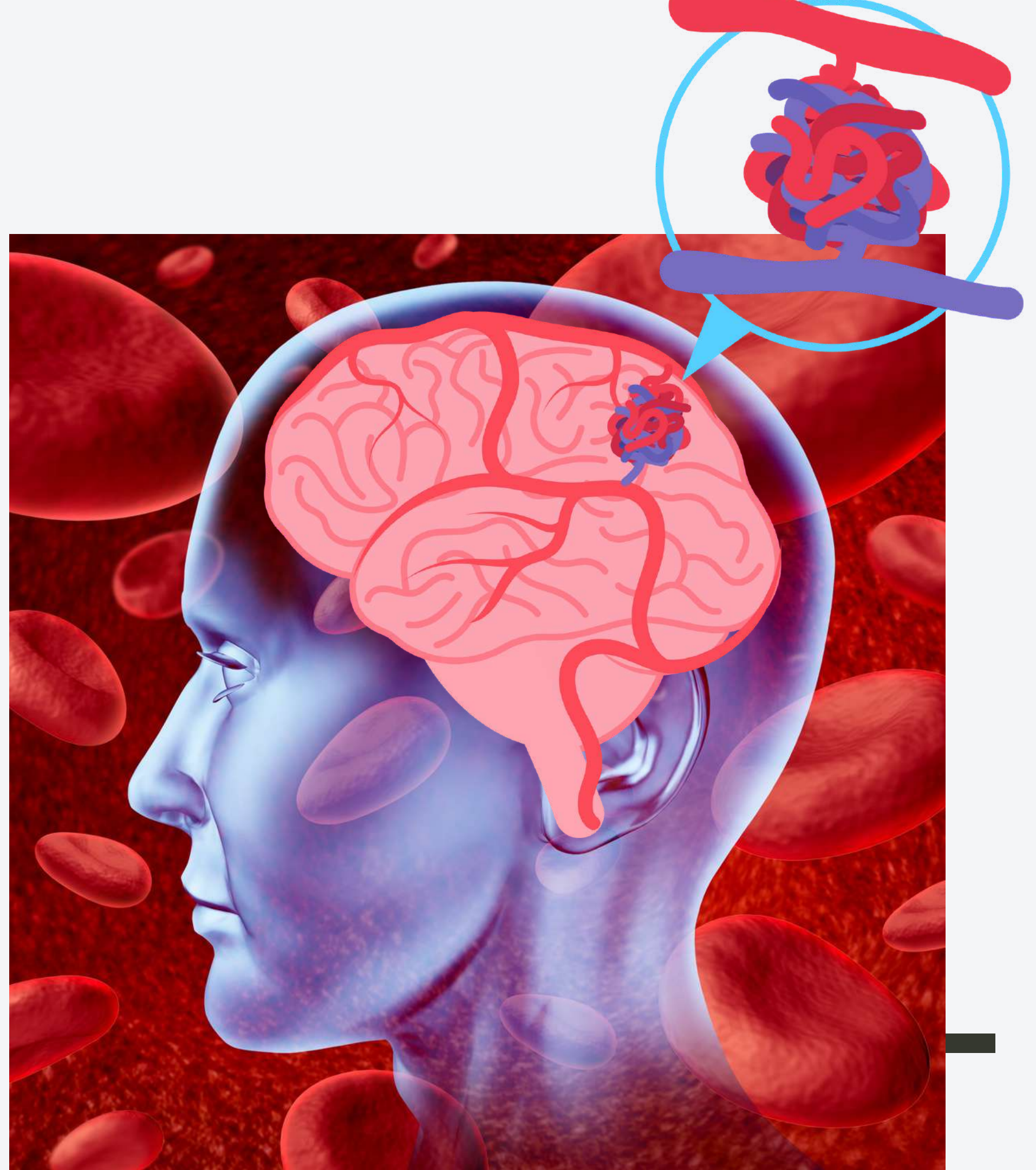
-17% ryzyko (gł. niedokrwienne)

DHA

-12% ryzyko (gł. niedokrwienne)

BRAK

korelacji z udarem krwotocznym



↓ RR

niezależnie od

- migotania przedsionków
- miażdżycy



INTL | 38134264

DZIAŁANIE

- agregacja płytek
- p-zapalne
- cz. elektryczna!
- ściana naczyń
- metabolizm lipidów



INTL | 38134264

EPA

–17% ryzyko (gł. niedokrwienne)

DHA

–12% ryzyko (gł. niedokrwienne)

BRAK

korelacji z udarem krwotocznym



INTL | 38134264

Wazoprotekcja

Włochy | 37534931, 37382514



Międzynarodowa
Agencja ds.
Suplementów o
Jakości
Farmaceutycznej



wąkrotka azjatycka
(gotu kola, pennywort)



kora sosny
nadmorskiej

Wazoprotekcja

Włochy | 37534931, 37382514



Międzynarodowa
Agencja ds.
Suplementów o
Jakości
Farmaceutycznej

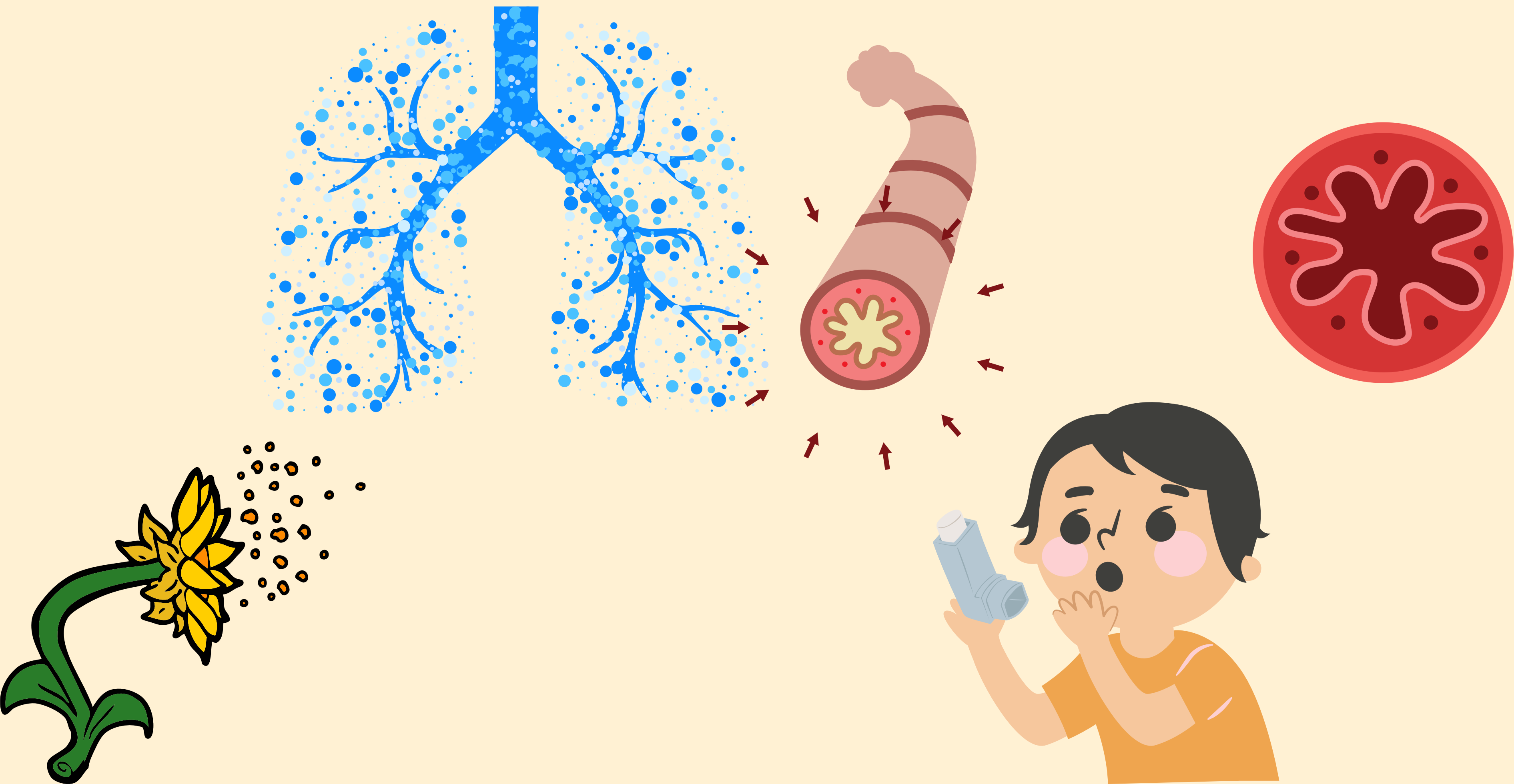


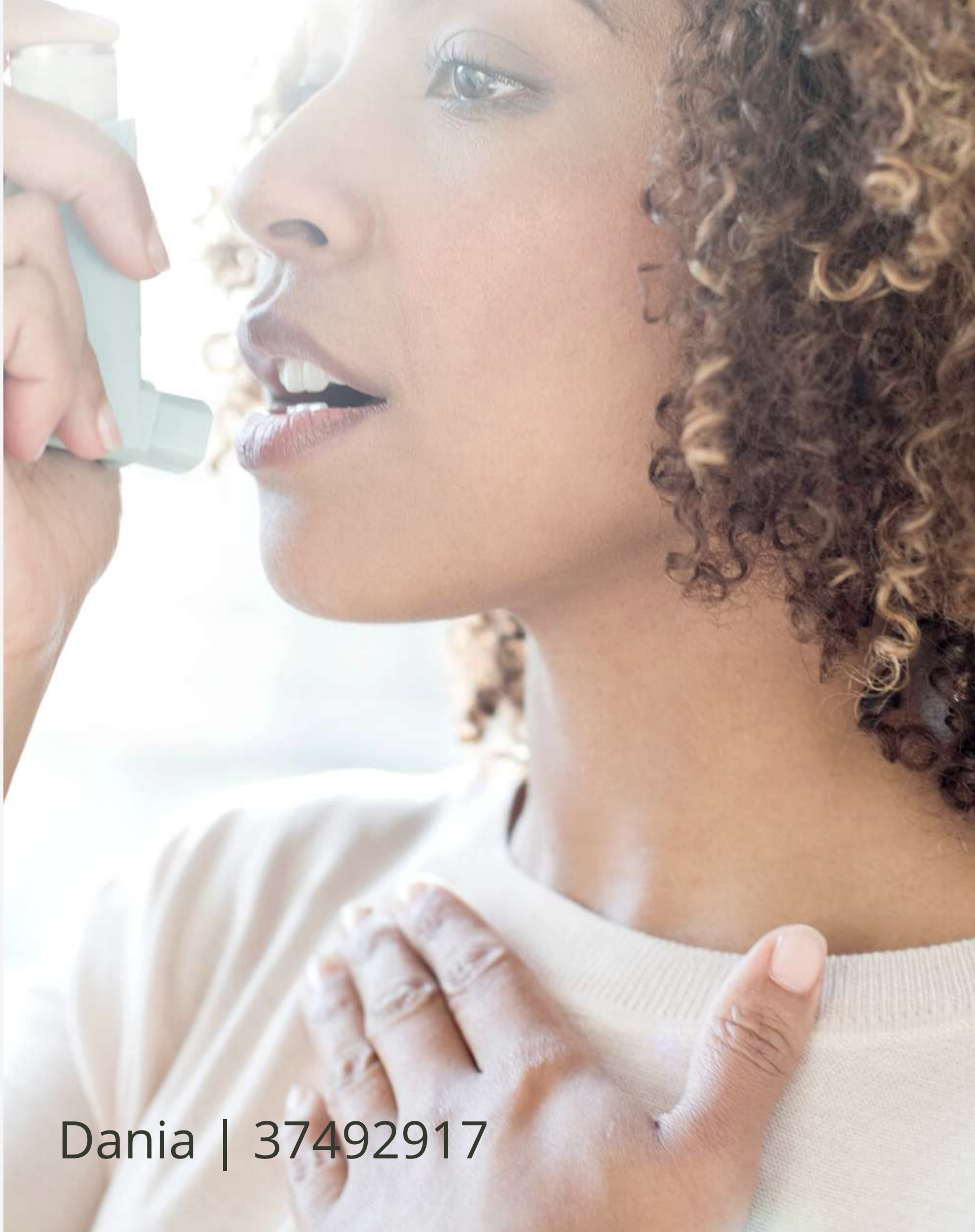
Cukrzyca
zapobieganie obrzękom
↓ progresji mikroangiopatii
(nerki, oczy)

stosujący vs niestosujący



żyły (bajpasy, żylaki)
skręcanie, rozciąganie
↑ odporność na ↑ obj krwi
żylaki?





Dania | 37492917

DIETA

- zachodnia + predyspozycja gen.: nadreaktywność ukł. imm.
- śródziemnomorska: p-zapalna (minerały, witaminy, wit. D, omega-3)

WYTYCZNE

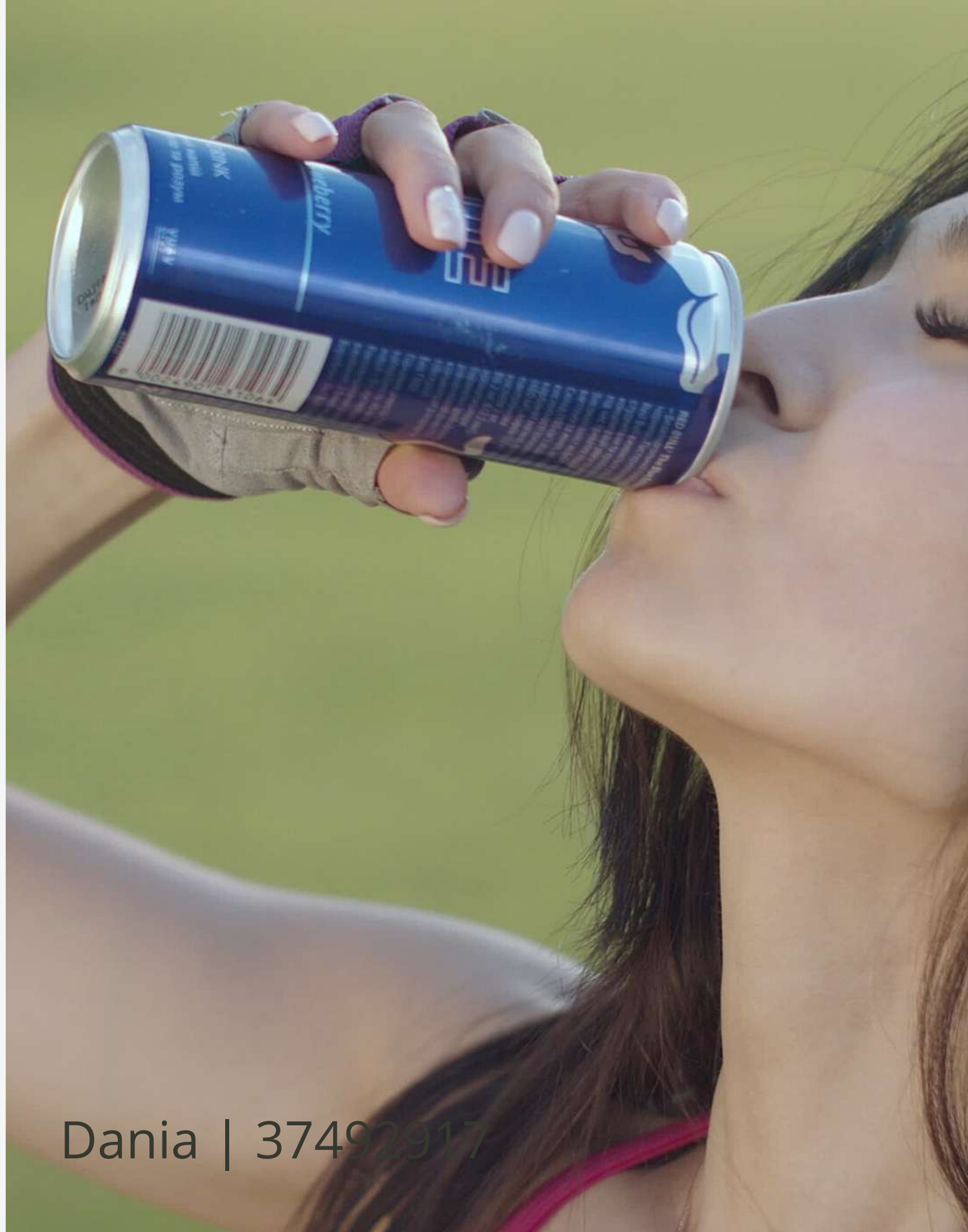
nic o suplementacji

BADANIA KLINICZNE

różne projekty, wyniki
→ podatność na zmiany

DWA OKRESY PODATNOŚCI (PREWENCJA NUTRACEUTYCZNA)

- ciąża: duża podatność **witamina D**, **omega-3**: Europa!, **witamina C** (palaczki), **dieta śródziemnomorska** (świsty), kawa, kiwi, zielone warzywa
- okres noworodkowy: mała podatność (cynk?)
- powiązanie nutraceutyku z genotypem???



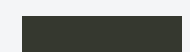
Dania | 37492917

↑ RYZYKO!!!!

- sztuczne słodziki

Suplementy dla pamięci

PROGNOZA: 15 MLD USD ROCZNIE



USA | 37603263

100 deklaracji
18 składników
konfrontacja z wynikami badań

Suplementy dla pamięci

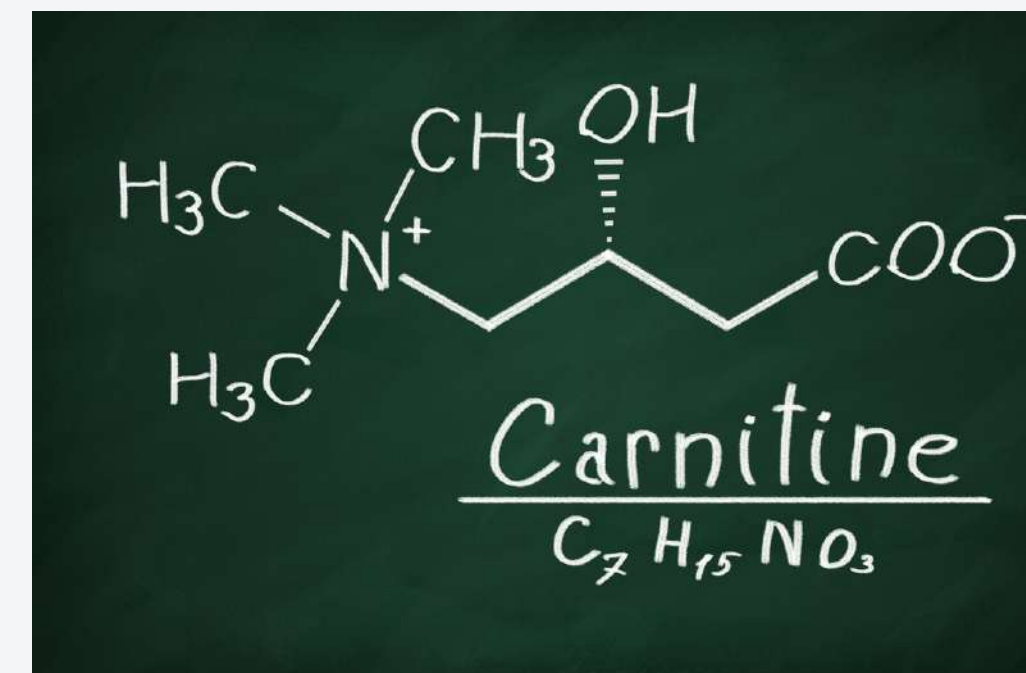
UZASADNIONE WSTĘPNE DANE



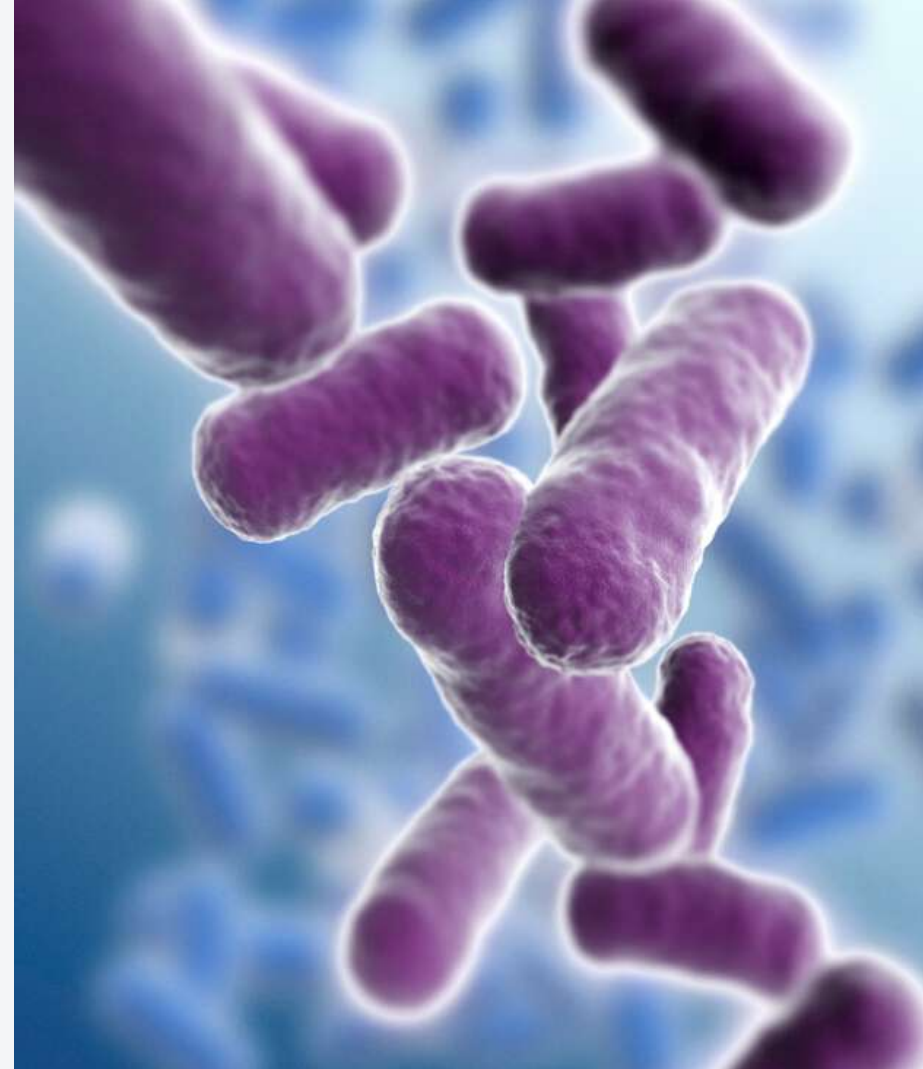
USA | 37603263

Suplementy dla pamięci

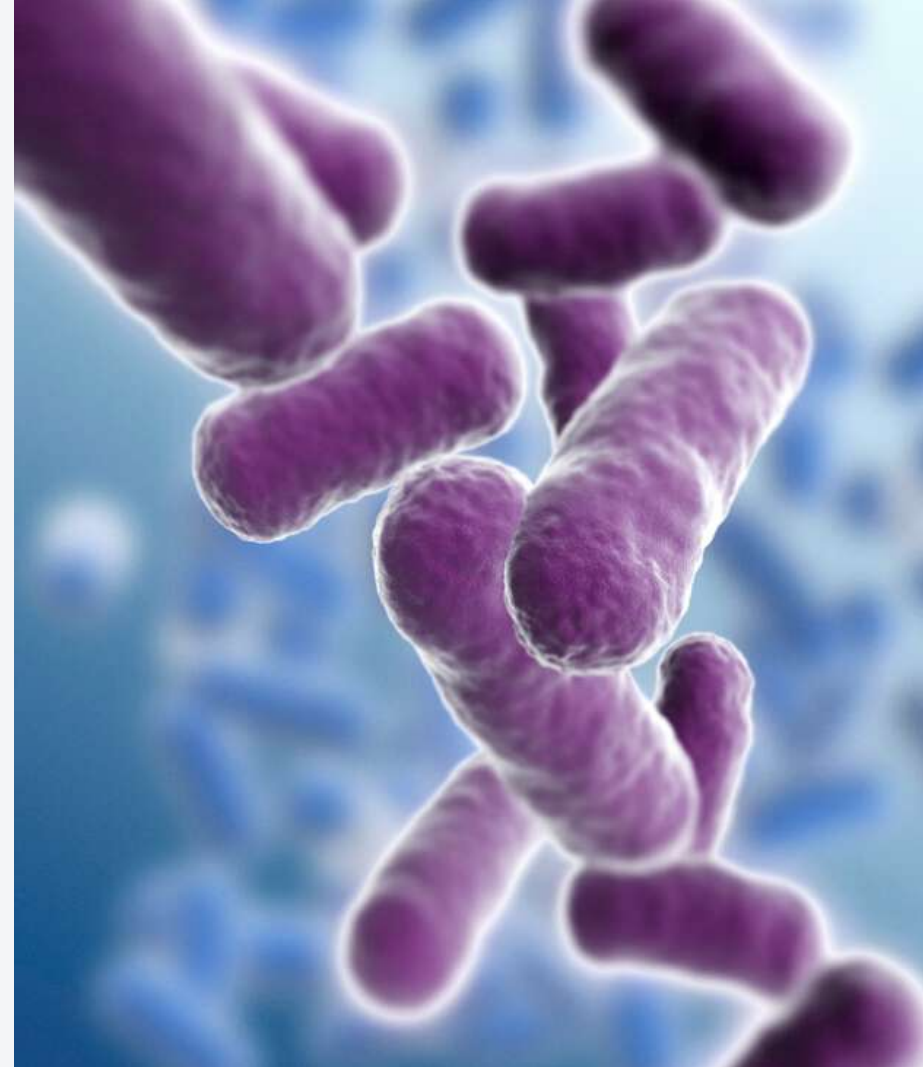
DANE NIESPÓJNE



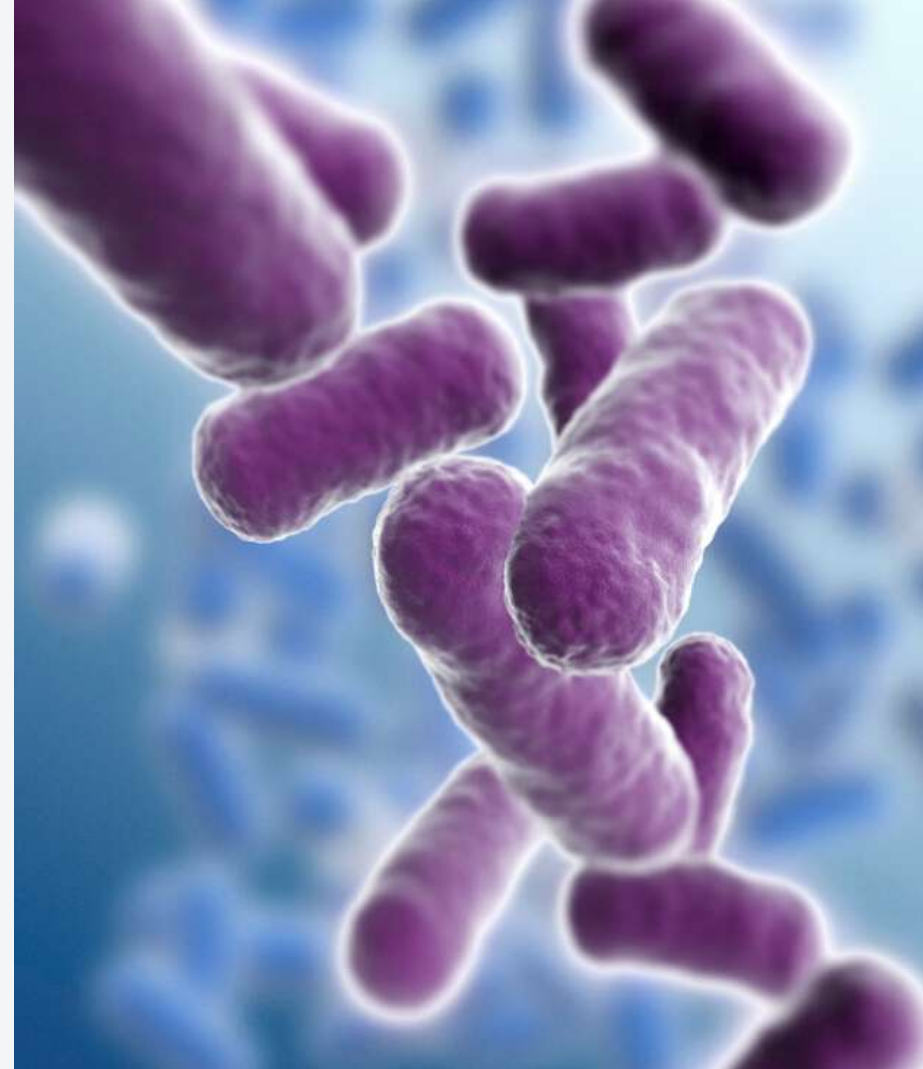
USA | 37603263



n=129 20-50 l.,
umiarkowany stres
**Lactiplantibacillus
plantarum** HEAL9 10
mld CFU / 24 h vs
placebo
, 12 tyg.



-
1. większy $\downarrow$ porannego kortyzolu
 2. $\uparrow$ f. poznawcze:
 - szybkie przetwarzania informacji
 - liczby w pamięci roboczej
 - zapamiętywanie par skojarzeń
 - powtarzanie i przypominanie sekwencji słów



-
1. PAMIĘĆ
 2. NAUKA
 3. KONCENTRACJA
- ← ustępowanie stresu
 - ← metabolizm tryptofanu
 - ← dz. przeciwzapalne
 - ← SCFA

Konserwanty

GUT-DERIVED NISIN-LIKE LANTIBIOTICS

6 antybiotyków
aktywne wobec patogenów ORAZ bakterii
dobroczynnych

"With the levels of lantibiotics currently present in food, it's very probable that they might impact our gut health as well." Zhenrun Zhang, University of Chicago.



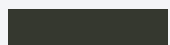
USA | 38293740

UMIARKO WANY AUTYZM

opóźniony rozwój mowy
bełkotliwa mowa
nie reagował na imię, przytulanie
stereotypowe samotne zabawy
(samochody)
samouszkodzenia (głową w ścianę)



ARABIA SAUDYJSKA |
37960217

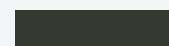


UMIARKO WANY AUTYZM

ataki paniki
ataki agresji
spać na podłodze
autyzm potwierdzony testami,
opinie lekarzy



ARABIA SAUDYJSKA |
37960217

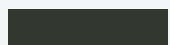


INTERWEN CJE

behawioralne i psychologiczne
terapia mowy
dieta i suplementy



ARABIA SAUDYJSKA |
37960217



DIETA

bez glutenu

bez kazeiny

soja, migdały

omega-3

GABA 500 mg

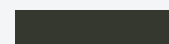
dynia i orzechy!!! (babeczki,
naleśniki...)

sok z mango

soczewica, marchew



ARABIA SAUDYJSKA |
37960217



4 R.Ż.

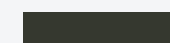
początek mowy intencjonalnej

13 R.Ż.

“out of autism”
zwykła szkoła
dostateczne wyniki nauki
“nie choroba”?



ARABIA SAUDYJSKA |
37960217

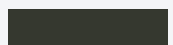


TEORIA

ekscytotoksyczność GLU
stres oksydacyjny OUN
zapalenie
dysfunkcja mitochondriów
zaburzenie autofagii
dysbioza



ARABIA SAUDYJSKA |
37960217

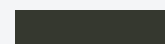


TEORIA

ekscytotoksyczność GLU
stres oksydacyjny OUN
zapalenie
dysfunkcja mitochondriów
zaburzenie autofagii
dysbioza



ARABIA SAUDYJSKA |
37960217



Niekoniecznie dla każdego
ALE

-  **indywidualizacja doboru diety i suplementów**
-  **konieczna wytrwałość (lata!)**

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

Dziękuję za uwagę!

■ Kolejny webinar 12 marca 2024

