

INTEGMED.PL

NOWOŚCI MEDYCZNO- NUTRACEUTY CZNE

7 maja 2024



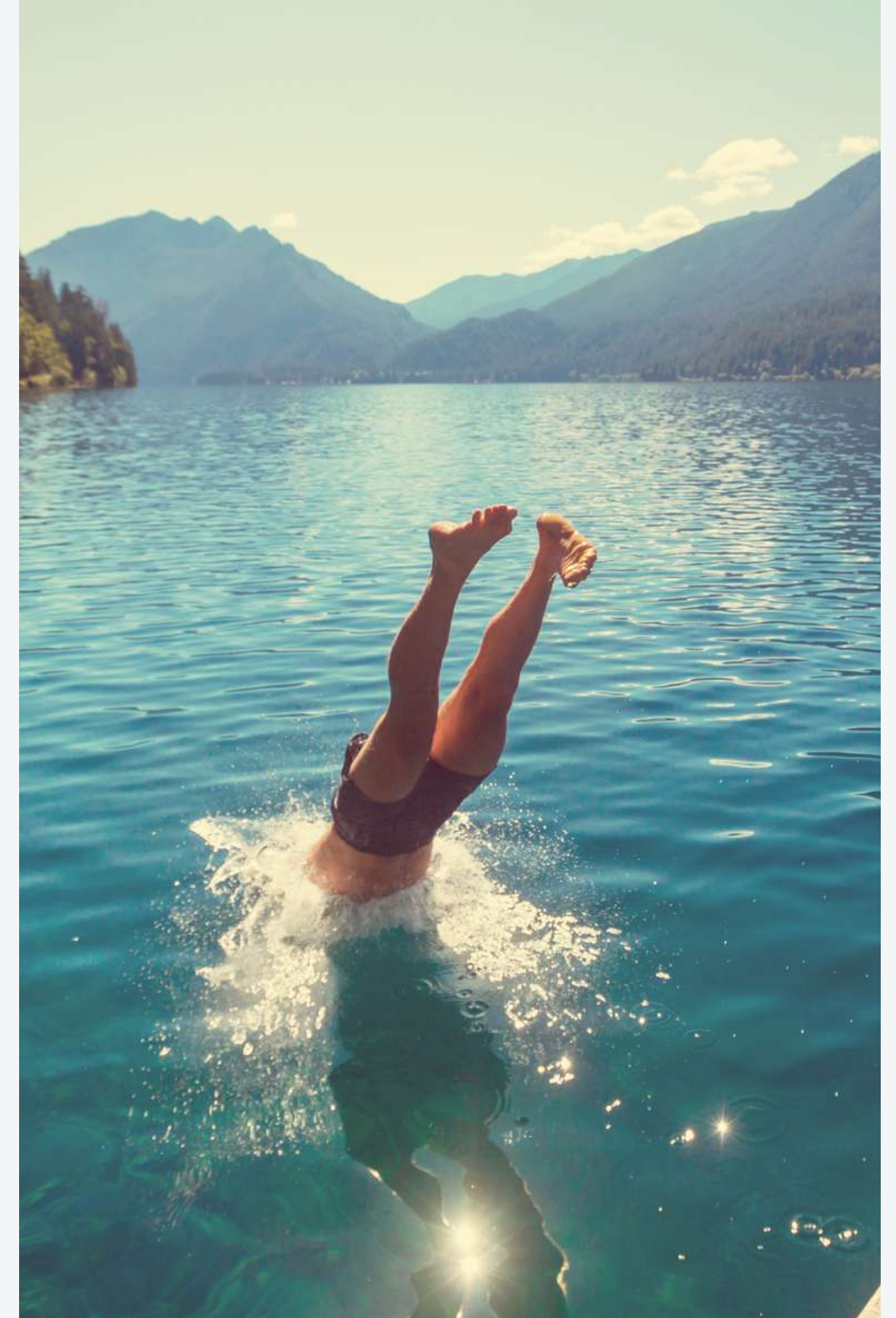
1. Niniejszy materiał ma wyłącznie charakter informacyjno-edukacyjny i nie zastępuje porady lekarskiej

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

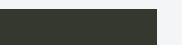
Paraplegia

ZAGROŻENIE

unieruchomienie → zaniki mięśni
→ choroby metaboliczne
→ ZUM



Szwajcaria | 37498100



Paraplegia

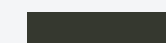
PROFILAKTYKA DIETĄ I SUPLEMENTACJA?

przegląd 32 RCT, 11 obs.

połowa jakość duża/umiarkowana



Szwajcaria | 37498100



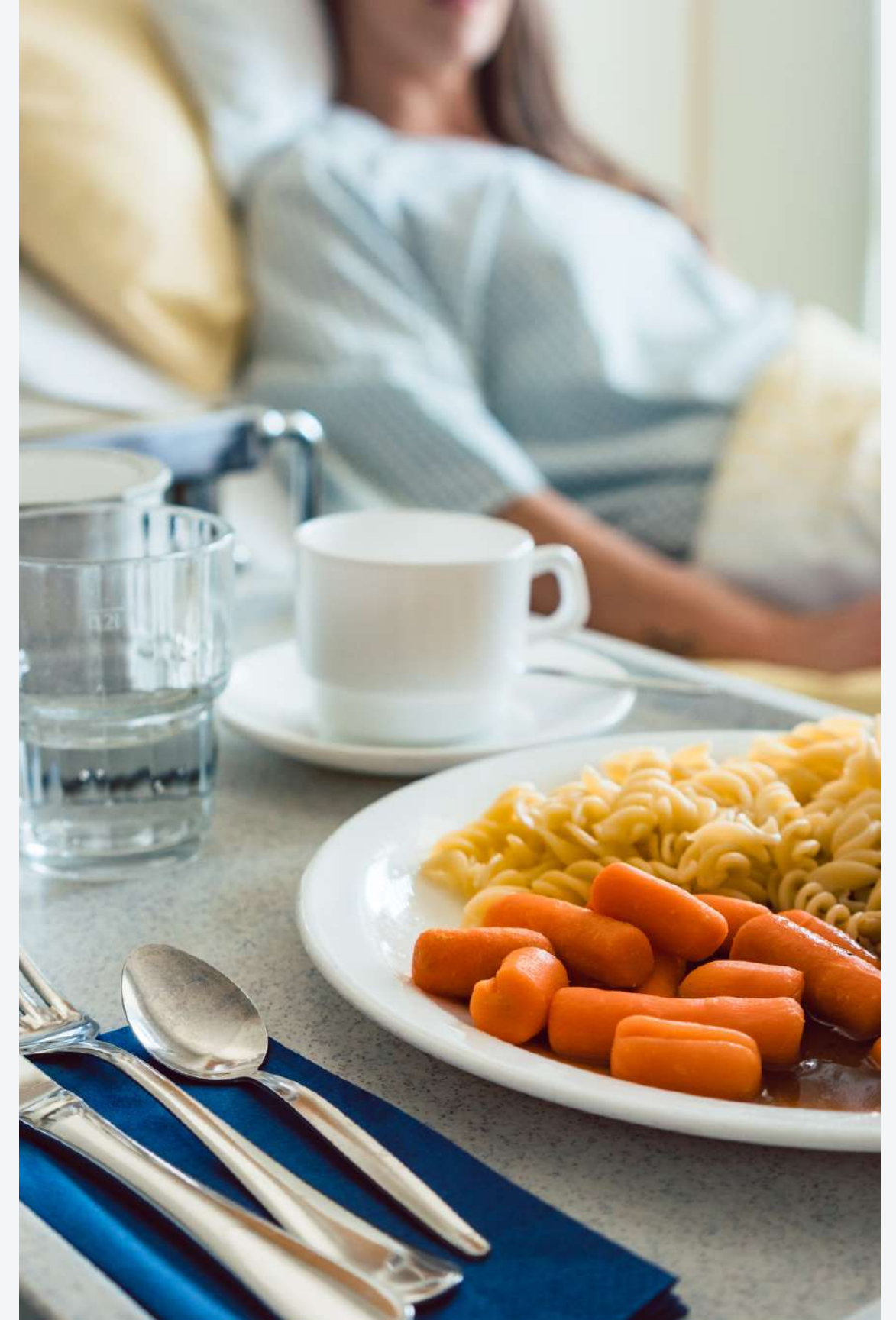
Paraplegia

PROFILAKTYKA DIETĄ I SUPLEMENTACJĄ

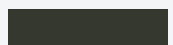
dieta wysokobiałkowa

IF

zrównoważona dieta przeciwzapalna + stymulacja elektr.
+ ćwiczenia



Szwajcaria | 37498100



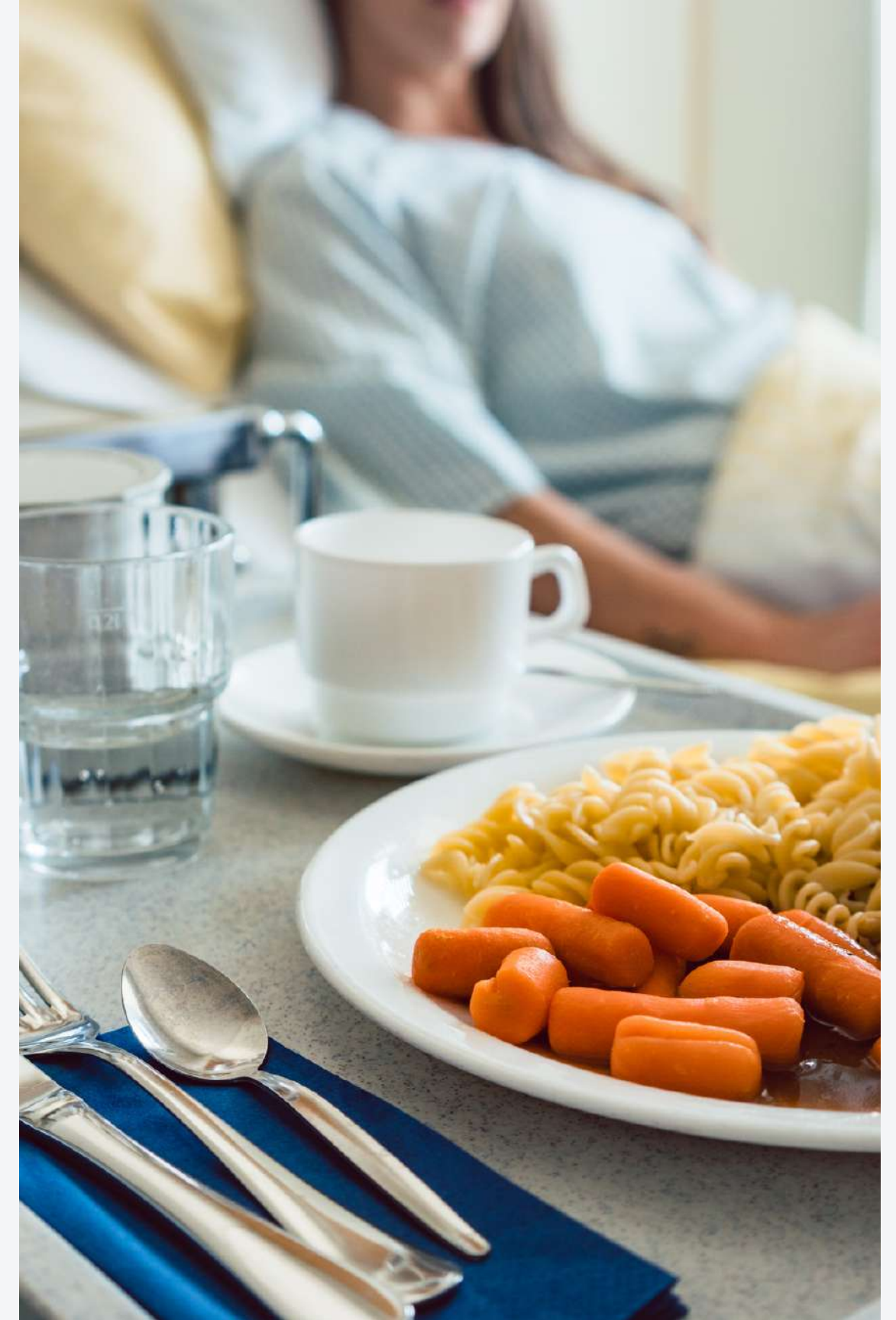
Paraplegia

SUPLEMENTACJA

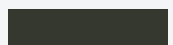
najbardziej obiecujące:

- witamina D, kw. alfa-liponowy, kreatyna (metabolizm, ↓ st. zapalne, układ nerwowo-mięśniowy, układ ruchu)
- żurawina (x ZUM)
- probiotyki (jw. + zdrowie psychiczne)

! grupa niejednorodna: konieczność indywidualizacji!!!
(picie wody!)



Szwajcaria | 37498100



Oś jelita- mózg

RFN | 37793780



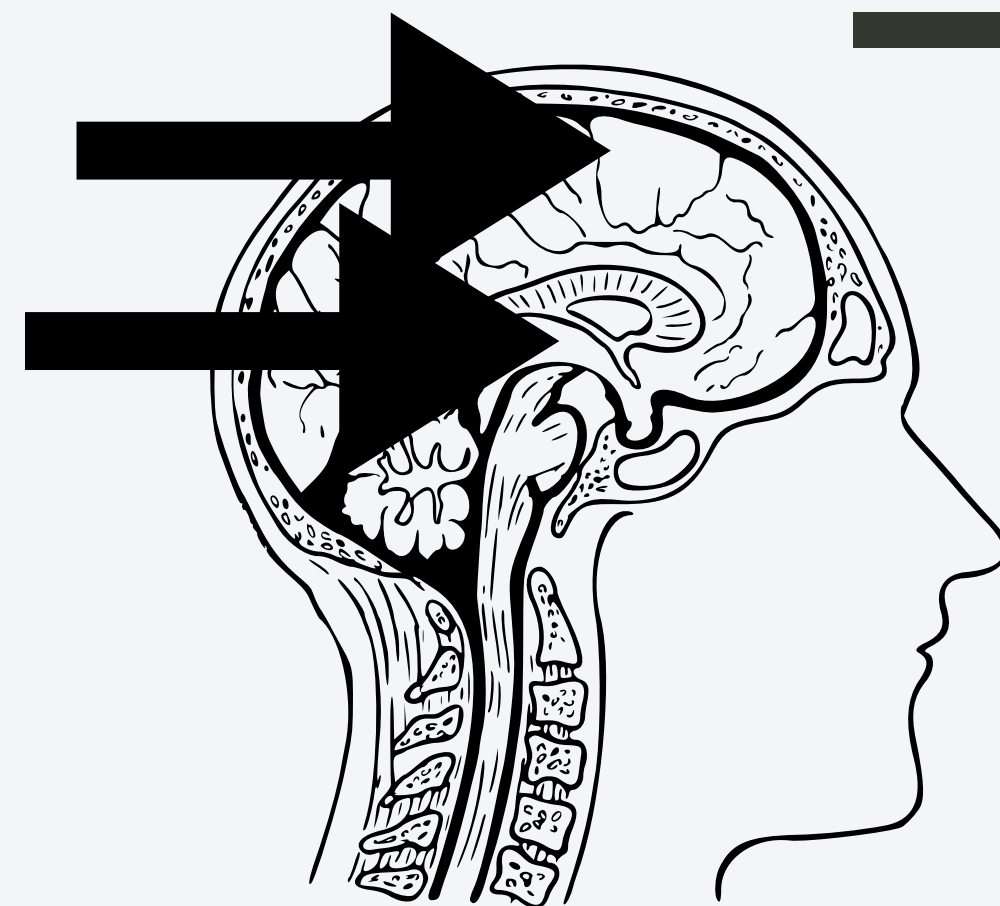
błonnik – mikrobiom – apetyt
(OUN)



n=59, 19 K, BMI 25-
30, MRI dzień 0 i 14
inulina 30 g vs
placebo

Oś jelita- mózg

RFN | 37793780

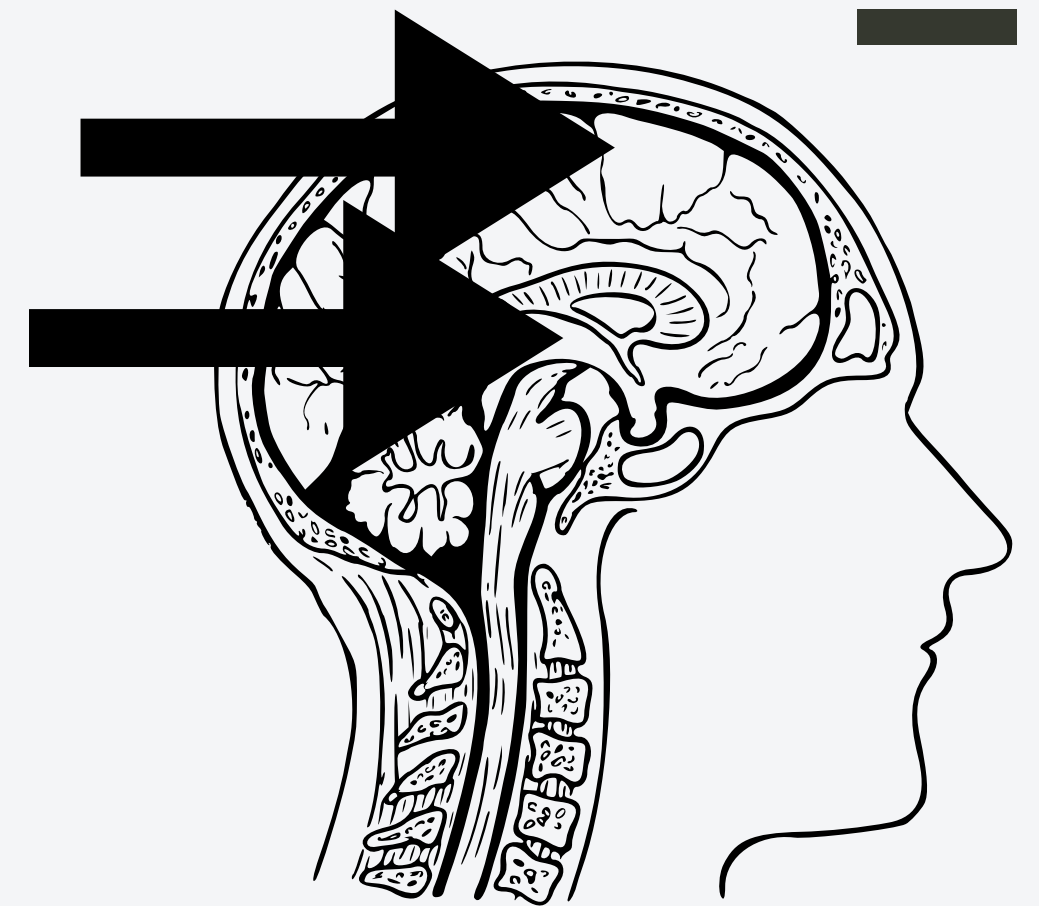


inulina:

↓ aktywacja pożądana ←
bodziec: produkt ↑ kcal
(-) par. zapalne, metaboliczne
kał: ↑ bifidobakterii SCFA,
↑ ↓ 60 szlaków sygnałowych

Oś jelita- mózg

RFN | 37793780



wnioski:

błonnik: ↓ układu nagrody
pośrednictwo bakterii?
interwencja x otyłość?
dużo!



Jelito drażliwe

Bóle brzucha

zab. komunikacji mikrobiom - OUN?

→ nabłonek ⇔, r. zapalna, OUN → ↑↓
autonomiczny w jelitach

Dieta i suplementacja

Bardzo niejednorodna grupa (dzienniczki!)

Badania kliniczne

- błonnik (10-30g, rozpuszczalny: psyllium, guar, galaktomannan)
- olejek miętowy (od 180 mg)



Jelito drażliwe

Badanie ankietowe

- imbir
- aloes
- kurkuma
- koper włoski
- ekstrakty z karczocha
- senna
- olejek konopny

Brak badań interwencyjnych u dzieci!

Uwaga na niejednorodność grupy!
(p. biegunkowa x s. przeczyszcz.)



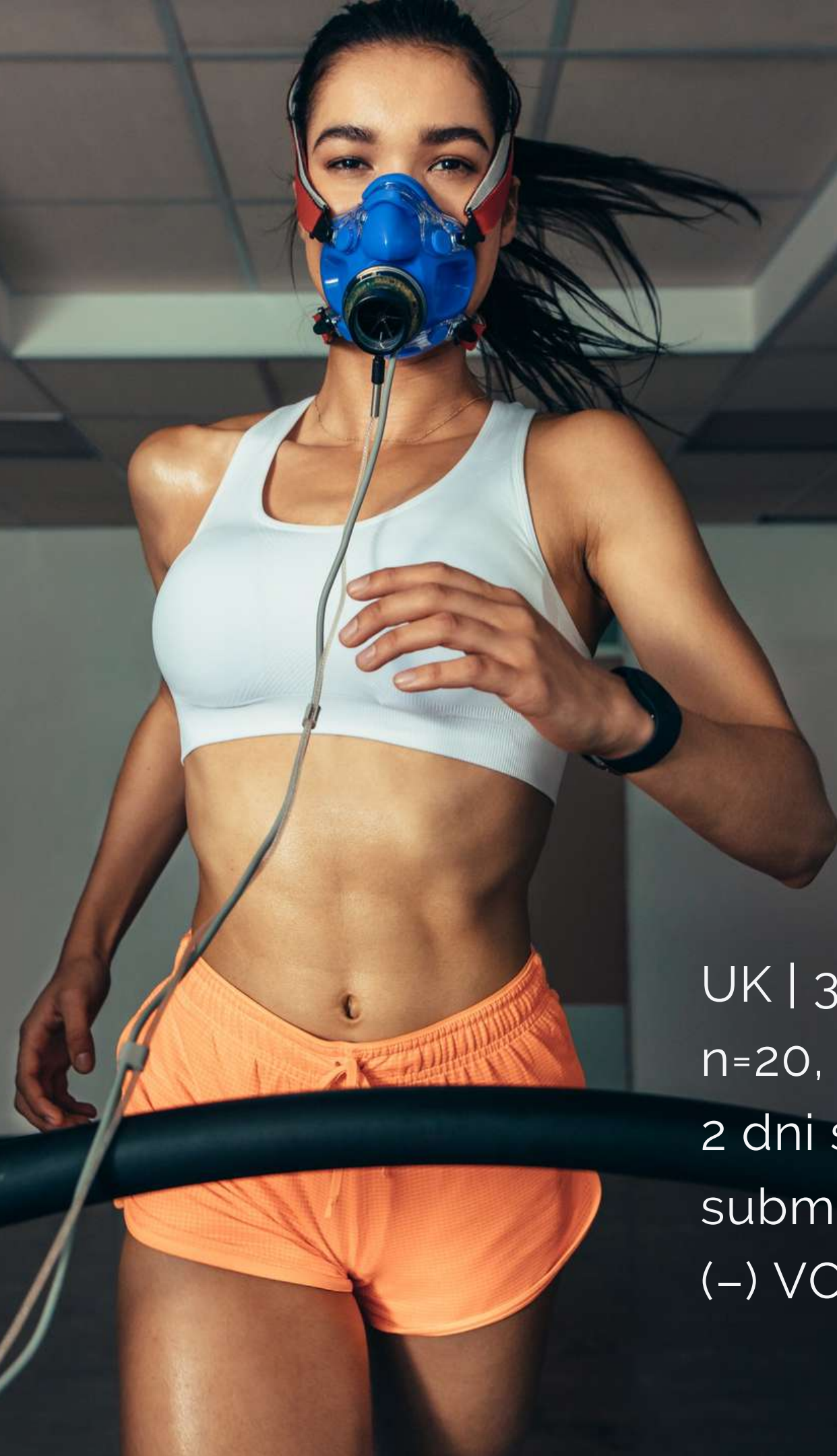
Brazylia | 37665425

n=14M, rekreacyjnie, ok. 37l, 500 ml+0,5ml vs placebo

↑ czas do wyczerpania 110 vs 100 min

stymulacja? orzeźwienie? płuca? koncentracja? percepcja zmęczenia?





UK | 38474825

n=20, ok. 20 r.ż. RCT, crossover
2 dni suplementacji: ↓ kw. mlekowego
submax, max, ↑ O₂/1 wyrzut krwi
(-) VO₂max, dO₂



<65 r.ż.

zm. zachowania
↓ f. poznawcze

YOD



przyczyny?

geny? rzadkie ch.
neurodegeneracyjne? (Picka,
Alzh., ot. czołowo-skroniowe)



cz. ryzyka

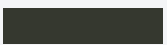
UK Biobank n=300 tys.

Holandia, UK | 38147328



↓ poz. społeczna
izolacja
↓ słuchu
udar
cukrzyca
ch. serca
depresja
apoE4
st. zapalny

YOD

Holandia, UK | 38147328 

YOD



↓ poz. społeczna
izolacja
↓ słuchu
udar
cukrzyca
ch. serca
depresja
apoE4
st. zapalny



witamina D
um. spożycie alkoholu
↑ edukacja
↓ kruchość
brak stresu
relacje



Holandia, UK | 38147328



-
- cytryniec chiński
 - eleuterokok kolczasty
 - różeńiec górski
 - witania ospała
 - żeń szeń

↓ neurozapalenie

↑ pamięć

↑ energia

↓ lęk

↓ zab. motoryki



Adaptogeny



This may indicate both the preventive potential of the applied plant substances and the amelioration of symptoms of these disorders. Moreover, perhaps they are even able to break the vicious circle of positive feedback sustaining permanent inflammation.





Żylaki

geny, zastawki
zwolnienie przepływu krwi, Hb
pozanaczyniowa (Fe), hipoksja
r. zapalna, stres oksydacyjny,
aktywacja MMP
mikrokrążenie, remodeling ściany



Predyspozycje

wiek (>50 r.ż)

rodzina!

brak ruchu

otyłość

palenie tytoniu

hormony (antykontracepcja,
menopauza)



Objawy podmiotowe

ból, palenie, ciężkość
drętwienia, skurcze
obrzęki
z. niespokojnych nóg



Objawy przedmiotowe

lipodermatosclerosis
teleangiektazje
przebarwienia
owrzodzenia



Leczenie

- ❖ flawonoidy: antocyjaniny, proantocyjanidyny, kwercetyna, hesperydyna, rutyna
- ❖ półsyntetyczne: diosmina, oxerutyna
- ❖ kora sosny nadmorskiej
- ❖ poch. kumaryny (kasztanowiec)
escyna i saponiny (kasztanowiec, C. asiatica, myszopłoch kolczasty)
- ❖ ginkolidy



11 TYS. KOBIET

*150 min tygodniowo 15 lat >
zdrowie fizyczne*

nawet od 50 r.ż.! ~ zdrowie w 70 r.ż.

A U S T R A L I A | 3 8 6 9 6 3 6 7



USA | 38449298

MĘŻCZYZNA L. 52

bóle głowy ↑↑↑ od 4 mies.
lubi półsurowy boczek

MRI TORBIELE

neurocystycerkoza
(potw. badaniem krwi)



MYCIE RĄK!

każda trwała zmiana charakteru
migreny wymaga neuroobrazowania!

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

Dziękuję za uwagę!

■ Kolejny webinar 21 maja 2024

