

INTEGMED.PL

NOWOŚCI MEDYCZNO- NUTRACEUTY CZNE

3 grudnia 2024



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

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

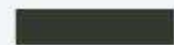
ADHD

**N=102, METYLOFENIDAT + BIFIDOBACTERIUM
BIFIDUM BF-688 (5 MLD) VS PLACEBO**

↑ Bacteroidetes ~ ↑ testy neuropsych. ~ ↓ synteza N-
glikanów (↓ neuroprzeżytnictwo)



Tajwan | 39064703



Biegunka psychosomatyczna

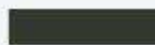
**N=150+50, BIFIDOBACTERIUM BREVE BB05, 2
TYG.**

Biegunka: ↑ Collinsella, gronkowce, ↓ Bifidobacterium,
Bacteroides i Prevotella

suplementacja: poprawa dysbiozy, ↓ objawy, lęk, nastrój
← ↑ 5HT, ↓ ACh, A, norA w kale (!)



Chiny | 38999739



USA | 38931168



n=59 ZDROWYCH, cz. 1:
bateria COMPASS, 225
mg, preparat
lizosomalny
przed i po 1 godz. od
zażycia:

USA | 38931168



n=59 ZDROWYCH, cz. 1:
bateria COMPASS, 225
mg, preparat
lizosomalny
przed i po 1 godz. od
zażycia

część 2:
codziennie przez miesiąc
ocena przed i po



poprawa w obu fazach

↑ test zapamiętywania
słów, czas reakcji
wyboru, rozpoznawanie
obrazów, test czujności
cyfrowej, test Stroopa

↓ napięcia
psychicznego i
zmęczenia.

→ uzasadnienie
współczesnej
popularności

Hemoroidy

WŁOCHY | 38847768



18 vs 20 (kontrola)
150 mg miesiąc przed i
miesiąc po zabiegu
+ standardowe postępowanie

10 i 30 dni po operacji:
↓ ból, dyskomfort, zaparcia
niezauważalne krwawienia
minimalne ryzyko zwężenia
↓ l, przeciwbólowych
↑ QoL

Hemoroidy

WŁOCHY | 38847768



18/18

14/20 (kontrola)

Guarana

Kofeina, teobromina i teofilina i in.
n=27, <17 rż., 3g suszu vs placebo
↑ dystans w Yo-Yo Intermittent
Recovery test = krótkie sprinty +
regeneracja



BRAZYLIA | 38958672

Kolagen

n=8, ok. 50 r.ż., 4 x 10 (kk. dolne)
peptydy kolagenowe 15 g / 30 g /
bez suplementacji

kolagen:

↑ glicyna, prolina, hydroksyprolina,
alanina

↑ N-końcowego propeptydu
prokolagenu typu 1

same ćwiczenia: (-)



UK | 39259166

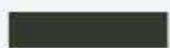


LIBAN, USA, ARABIA SAUDYJSKA
| 39534319

n=221 (starsi,
nadmierna mc.)
witamina D
600 vs 3750 j. +
Ca

suplementacja
↓ RR w BMI>30,
HT (perspektywa
roczna!)

dawka nie
zwiększa efektu





Brazylia | 39383145

Cynamon

Rozbieżności

cynamon działa antyhiperglikemicznie?

Standaryzowany posiłek (50 g WZ)

cynamon 3/6 g, w kapsułce/w wodzie,
bez cynamonu

Wyniki

woda: ↓ ↓ pik glukozy, niezależnie od
dawki, spłaszczenie krzywej glikemii

kapsułka: brak lub osłabiony efekt



n=80, 24 tyg., NAFLD

kurkumina 500 mg vs placebo

fibroskan + mikroflora jelit

Wyniki

↑ parametrów strukturalnych

↓ mc. (2,6 kg), BMI

niewielkie: ↓ TG, INS, GLU, HBA1c

Mikroflora

↑ Bacteroides

↑ kw. deoksychołowy → ↑ TGR5:

↑ metabolizm GLU/LIP + ↑ GLP1 (apetyt,
opróżnianie żołądka...) → ↓ tłuszczu w W

Chiny | 38795741

Kurkumina



- Szwajcaria, Niemcy | 39558077 n=23, chorobliwa otyłość po operacji bariatrycznej vs zdrowi
- zmiany epigenetyczne kom. tłuszczowych: wciąż 2 lata po operacji

THE RANCHO BERNARDO STUDY

n=890 >55 r.ż, 988-1991 i 1992-1996: obie wizyty ocena f.

poznawczych

K: ↓ redukcja fluencji słownej,
wolniejszy ↓ pamięci

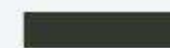




Francja | 39098451 n=20, ok. 23 lat., 5 dni

whole-body cryostimulation (5 min, -90°C) + jak co dzień (–) alkohol, tytoń, sport

$\uparrow$ sen wolnofalowy (+7 min/2 pierwsze fazy) + $\downarrow$ lęku, $\uparrow$ nastrój (K)



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

Dziękuję za uwagę!

— Kolejny webinar 17 grudnia

