

INTEGMED.PL



NOWOŚCI MEDYCZNO- NUTRACEUTY CZNE

10 czerwca 2025



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

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

Starsi ryzyko osteoporozy



FRANCJA |
39978583

Groupe de Recherche et
d'Information sur les
Ostéoporoses
codziennie czy rzadziej?
dawki duże czy małe?

Starsi ryzyko osteoporozy



FRANCJA |
39978583

Groupe de Recherche et d'Information sur les Ostéoporoses

800-1000 j. codziennie + Ca:
↓ ryzyko upadków (nawet
kilkanaście %)
>4800 j. odwrotnie
(←inaktywacja?)

A photograph of four elderly people (three women and one man) smiling and looking towards the camera. They are arranged in a circle, with their heads tilted upwards. The woman at the top left is wearing a white sweater, the woman at the top right is wearing a red jacket, the woman at the bottom left is wearing a purple top, and the man at the bottom right is wearing a green and brown patterned sweater.

Starsi ryzyko osteoporozy

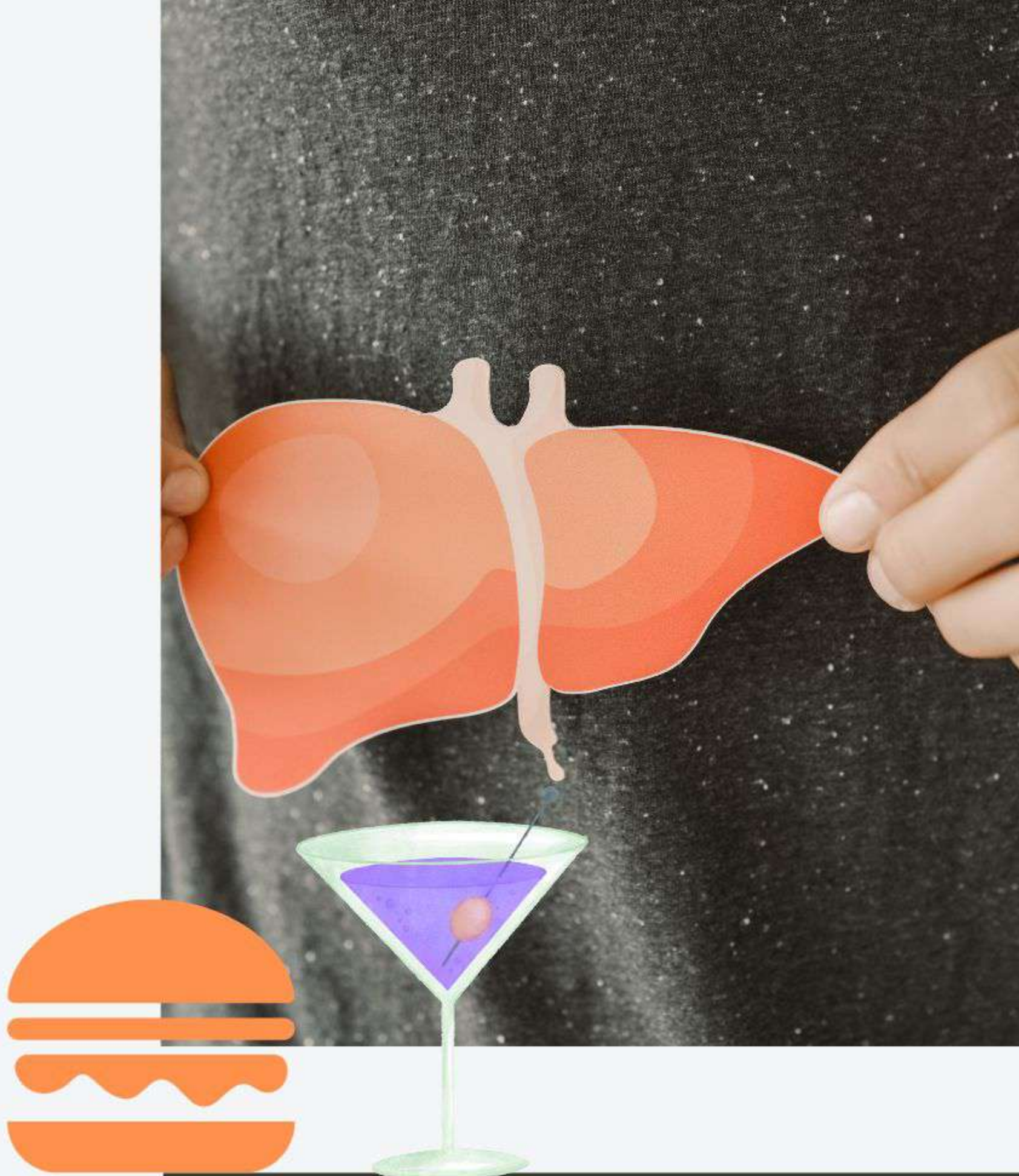
FRANCJA |
39978583

Groupe de Recherche et d'Information sur les Ostéoporoses

- standard: codziennie
- w oparciu o stężenie 25-OHD: 30-60 ng/ml (mineralizacja!)
- ew. dawka nasycająca: planowanie l. antyresorpcyjnego, osteomalacja, <12 ng/ml

Stłuszczenie wątroby

działanie plejotropowe:
suplementujący: ↓ umieralność,
↓ ChUK (bez OUN)
grupa MET: ↓ ryzyko marskości,
↓ PChN



CHINY | 40020645

Kofeina + sok z buraka

6 mg/kg

70 ml = 6,4 mmol azotanów

kombinacje z placebo

BIEG NA 1000 M, N=20 M

KOF+B > PLA 1 bieg, > PLA+B 2 bieg

zdolność do wysiłku po regeneracji ↓ PLA+B, ↑ KOF+B



CZYNNIKI ~ WYNIKI SPORTOWE (1000 M)

procent tkanki tłuszczowej, waga, wiek, **czas snu w nocy**, strategia żywieniowa, *średni wynik skoku w pionie*, *siła uścisku ręki*, tętno spoczynkowe, **czas od ostatniego posiłku**, **spożycie alkoholu**, wzrost, **palenie tytoniu**





Chiny | 40066813

MENOPAUZA

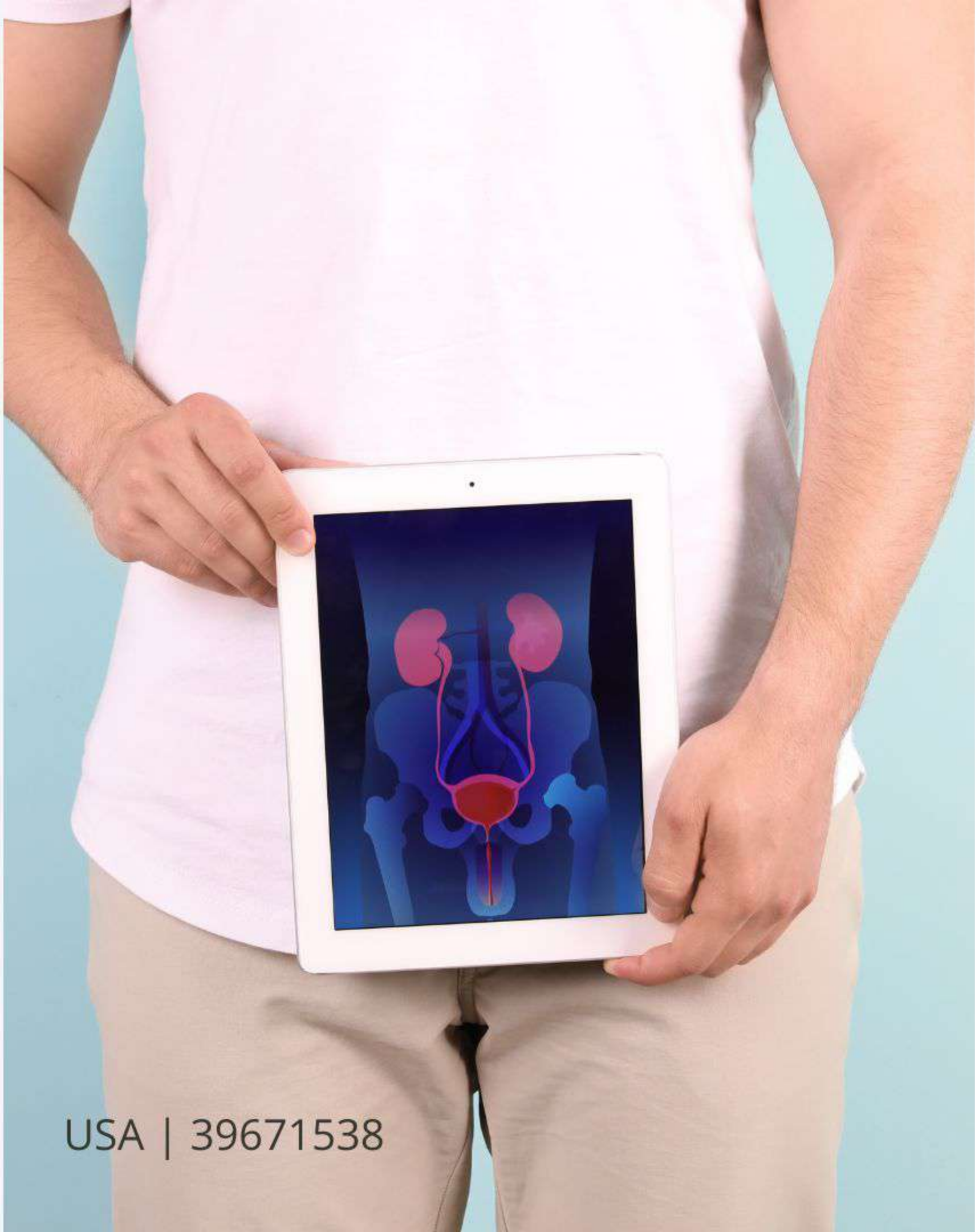
↓ E + ↓ synteza NO → sztywność tt
→ ryzyko

3 miesiące: substraty NO (n=20 >60
r.ż., ekstrakt vs ekstrakt bez
azotanów)

REZULTATY

od 4. tyg.: ↑ sprężystość tt
↑ azotanów 5-6x
(szczyt po 8 tyg.)
bez ↓ RR (śródbłonek??)





USA | 39671538

AKTYWNA OBSERWACJA

monitorowanie bez leczenia
natychmiastowe agresywne leczenie
<< ryzyko ~ progresji
okresowo PSA, badanie palpacyjne,
biopsja +/- MRI

METODY KOMPLEMENTARNE

↑ omega-3, ↓ omega-6
n=100: dieta jw. + suplementacja 2,2 g
EPA/DHA
po roku ponowna biopsja z oceną Ki-
67



**KI >20, 30%: SZYBKIE
PODZIAŁY**

Po roku suplementacji:

- grupa omega-3: ↓ o 15%
- grupa kontrolna: ↑ o 25%

BRAK WPŁYWU

wielkość guza, PSA (dłuższy czas?)

WNIOSKI

biomarker → ryzyko progresji i zgonu



duże powierzchnie, hospitalizacja ↓ syntezy VD

n=54: po 18: kontrola, VD 1000, VD 3000 j.

przyjęcie: 80% niedobór, grupy VD: ↑

3000j.: ↓ grubość blizn, ↑ wygląd (Vancouver Scar Scale) 3 mies. po wypisie, najkrótszy pobyt

1000 i 3000 j.: ↓ zapotrzebowania na INS

← (>20%) hipermetabolizm, hiperglikemia stresowa (hormony, IR) → ↑ zakażenia, ↓ unaczynienie, synteza włókien, uszkodzenia mięśni (gojenie)

Oparzenia



- n=65, 40-75 l
rehabilitacja vs
rehabilitacja +
chondroityna,
glukozamina, drynaria
- 3 i 6 mies.: minimalnie
istotna różnica 63 vs 31-
38%
 - 3 mies.: ból, wstawanie z
krzesła
 - 6 mies.: sztywność



Suplementacja ashwagandy

Mechanizmy działania
Badania kliniczne



Sen

Przyłączanie do GABA-A-R

↑ czasu snu

↓ latencji

↑ jakość snu

lepsze efekty: bezsenność,

dawka >600 mg/24h



Oś PPN

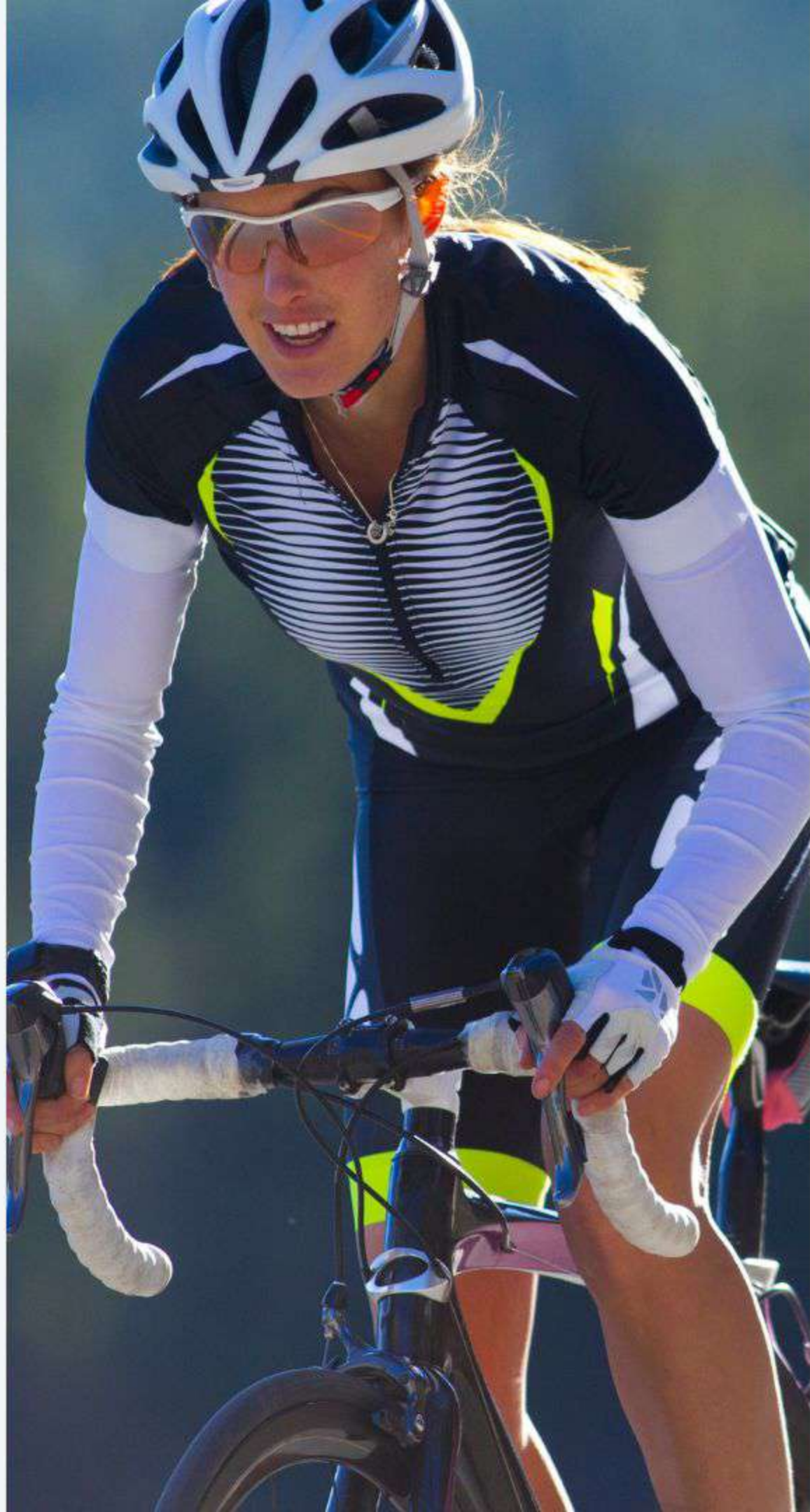
witaferyna A ~ receptory
sterydowe w OUN
↓ porannego kortyzolu (w stresie)
↓ percepcji stresu
← możliwy wpływ na sen



Antyoksydacja

↑ regeneracja SOD, katalazy, GLP
w OUN

↓ MDA ~ ch. zapalne?



Sport

b. mało badań:

↑ VO₂max

wydolność aerobowa

↑ siła, wytrzymałość, prędkość

↓ zmęczenie mięśni



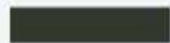
Metabolizm

←sen, kortyzol
gryzonie: ↑spoczynkowy
wydatek energetyczny
ludzie: ↓napadowe objadanie się
w stresie
↓FPG, HBA1c
↓LDL, TC, TG

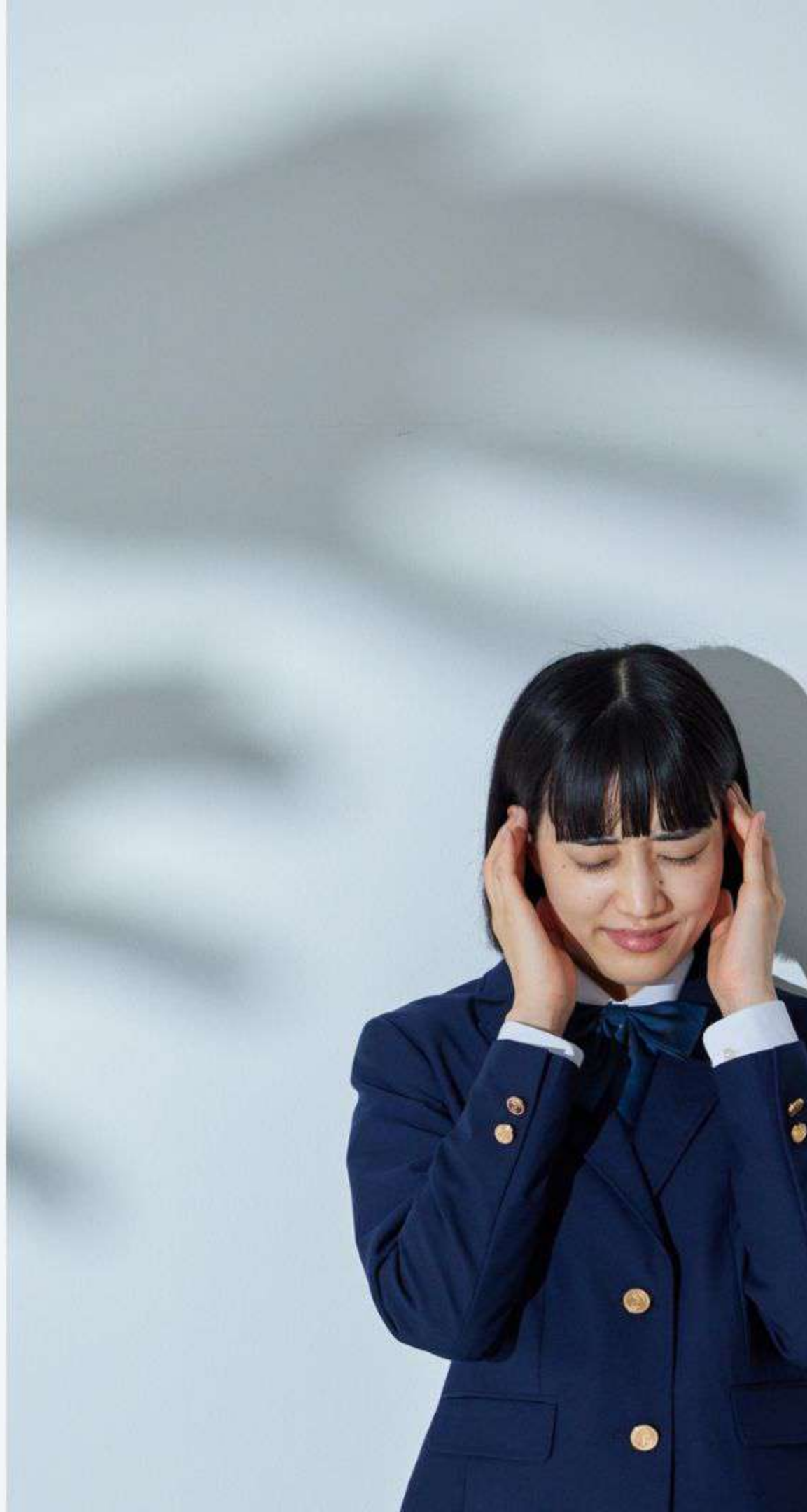


Płodność

←sen, stres, hormony,
spermatogeneza
↑jakość nasienia
↑libido u kobiet



POLSKA | 39910586



 **lęk**

zdrowi
lęk uogólniony



Funkcje poznawcze

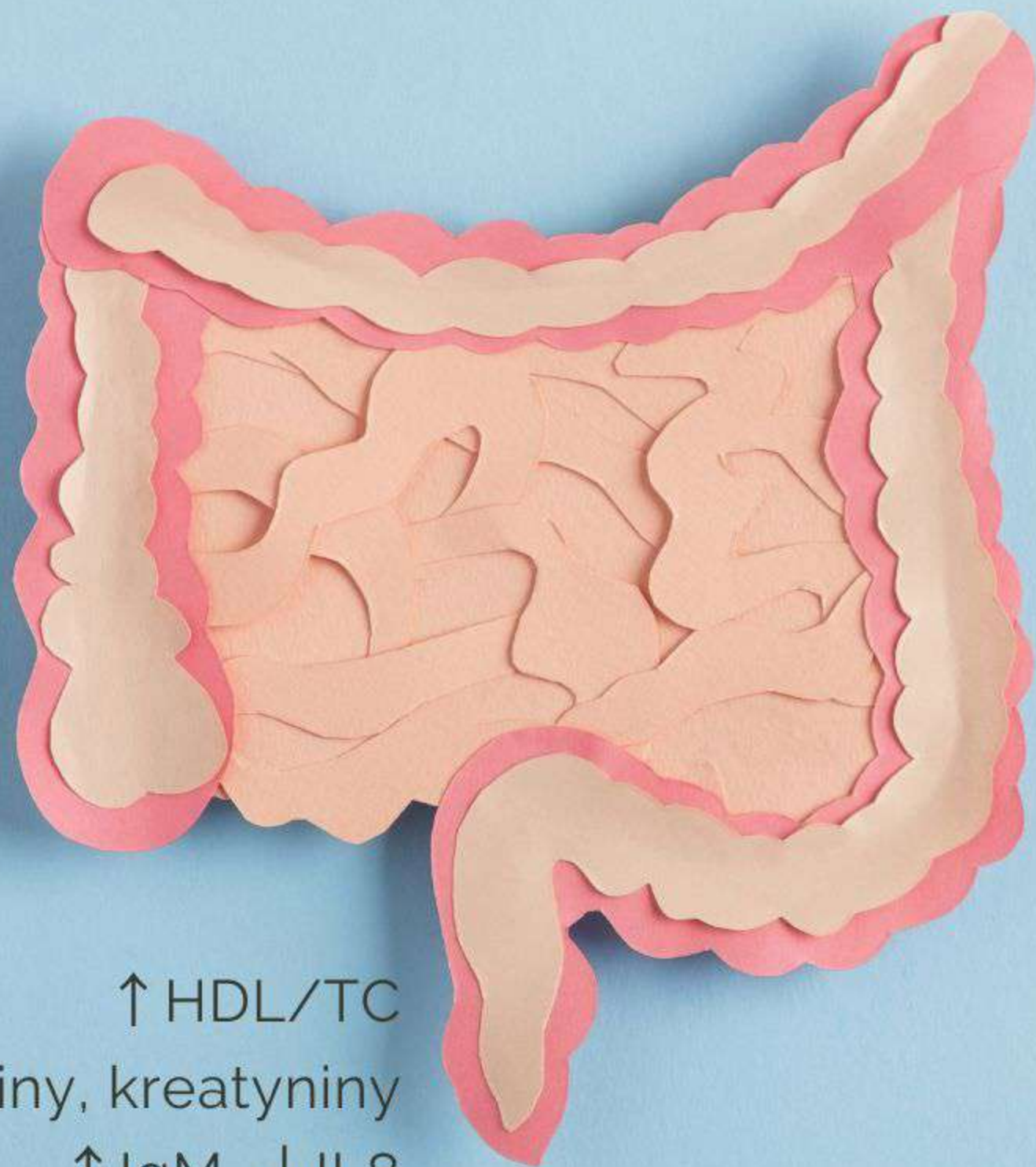
pamięć, błędy, czas reakcji,
prędkość motoryczna, f.
wykonawcze, koncentracja, czas
przetwarzania informacji

BRAZYLIA | 39339649

- n=28/22 ↑ BMI, 180 dni
- GOS, FOS, beta-glukan
 - Zn, Mg, Se
 - sylimaryna (150 mg ekstraktu ok. 40%)



BRAZYLIA | 39339649



↑ HDL/TC
↑ albuminy, kreatyniny
↑ IgM, ↓ IL8
↑ TSH, T4



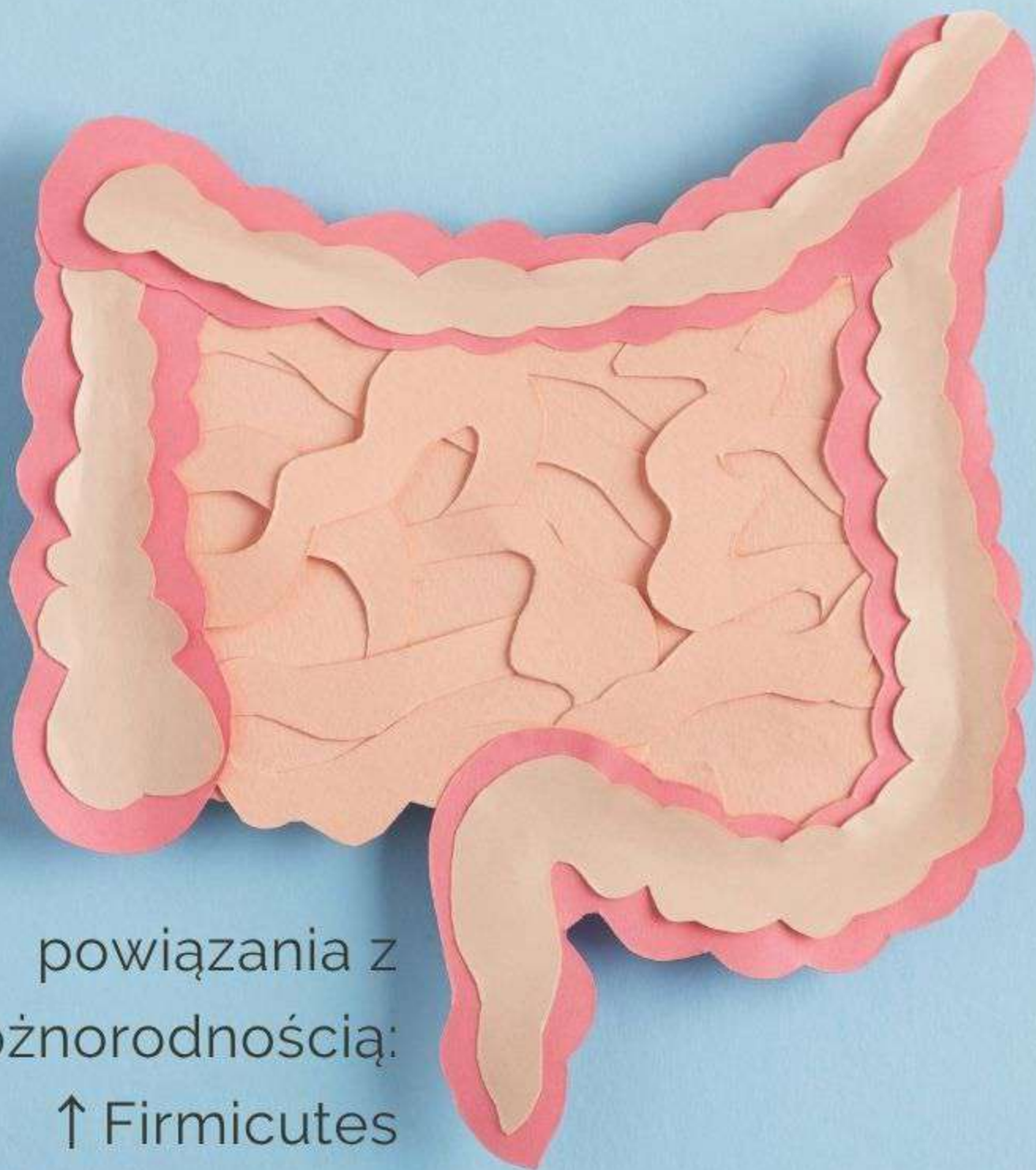
BRAZYLIA | 39339649

↓ BMI, obwód szyi
↑ jakość snu, nastrój, f.
poznawcze
↓ złości



BRAZYLIA | 39339649

powiązania z
różnorodnością:
↑ Firmicutes
Bacteroidetes





Antyoksydanty

intensywny wysiłek → st. zapalny, ROS

suplementy: ↓ uszkodzenia mięśni,
↑ regeneracja

- ↓ markery st. zapalnego: tangeretyna, DHA, kurkuma, aronia
- ↓ markery stresu oksydacyjnego
koenzym Q10, DHA, astaksantyna, tangeretyna, werbena, kwercetyna, allopurynol, kurkuma, sok z czerwonej pomarańczy, aronia, witamina C i E, zielona herbata, hibiskus



Antyoksydanty

- **uszkodzenia mięśni:** koenzym Q10, astaksantyna, sok z czerwonej pomarańczy, L-karnityna, N-acetylocysteina, burak, kurkuma, tangeretyna (markery + ból)
- burak, N-acetylocysteina ↑

wytrzymałość, skoczność, szybkość, siła

- ważny indywidualny dobór!

Aktywność fizyczna



- n=609, incydent wieńcowy
- akcelerometr 1 mies. od wypisu 12-13 godz. "bezruchu"
- incydenty rok od wypisu
- zastąpienie 30 min bezruchu:



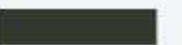
-50%



-60%



-14%



Challenge study

RCT, 55 ośrodków, n=889 rak
okrężnicy po resekcji
2009-2024, 3 lata: edukacja vs
aktywność fizyczna, follow up śr. 8
lat

- HR nawrót, nowy Ca, śmierć: –
0,28
- 5 lat bez choroby 80 vs 74%
- przeżycie 8 lat 90 vs 83%
- koszt: urazowość (18 vs 11%)



KANADA | 40450658

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

Dziękuję za uwagę!

— Kolejny webinar 24 czerwca

