



medyczny update

24 kwietnia
2018



<https://integmed.pl>

**Instytut Integracji
Medycyny**

Alergie wziewne

- kwiecień: brzozy, maj: trawy, lipiec: bylice
- maks. st. alergenów: wieczory (miasta), ranki (wsie)
- płukanie solą fizjologiczną
- rośliny absorbują pyłki
- wit. C i D, omega-3, probiotyki



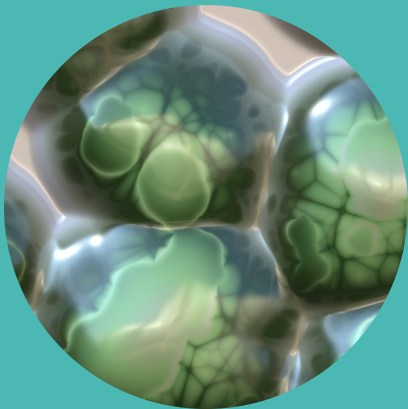
- alergicy na kurz
- funkcja płuc, kontrola astmy: ↓↓↓ zima, ↑↑↑ lato, Treg
- ~ IgE, IL-4
- - niezależnie od wieku, BMI, sterydów, ekspozycji na słońce

Postepy Dermatol Alergol. 2018 Feb;35(1):99-105. Seasonal variation of asthma control, lung function tests and allergic inflammation in relation to vitamin D levels: a prospective annual study. Batmaz SB i wsp.



- regularna konsumpcja od 6-9 m.ż. ~ ↓ astmy i świstów do 4,5 r.ż.
- ↓ astmy 65% ~ tłuste ryby 8-14 r.ż.

Pediatr Allergy Immunol. 2018 Mar 9. The role of fish intake on asthma in children: A meta-analysis of observational studies. Papamichael MM i wsp.



- niemowlęta → Lactobacillus w j. ustnej
- inne bakterie → zab. dojrzewania ukł. immunologicznego → alergię (astma)

Allergy. 2018 Mar 30. Oral microbiota maturation during the first 7 years of life in relation to allergy development. Džidic M i wsp.



S

SMOG

Zanieczyszczenia + pyłki

Deszcz niekoniecznie pomaga! (pęcznienie pyłków)

N

NASILA

Objawy bardziej uciążliwe; zmiany klimatu → ↑ pylenie

A

ALERGIE

wodnisty katar co roku o tej samej porze - alergiczny???

FILTRUJE >PM5 (99%)

SMOG

przyczyna >40 tys. zgonów rocznie

nowotwory, ch. ukł. krążenia, płuc, alergie, niepłodność,
zab. hormonalne...





Jak zdrowie?



Wyniki Chinese Longitudinal Healthy Longevity Survey

Arch Gerontol Geriatr. 2018 May - Jun;76:125-132. Diet and self-rated health among oldest-old Chinese. An R

Jak zdrowie?



n=7273 > 80 lat, 1992-2012

Szansa na złe samopoczucie

"Codziennie" wobec "prawie nigdy"

owoce	warzywa	mięso	jaja	soja	cukier
-28%	-20%	-32%	-16%	-16%	+14%

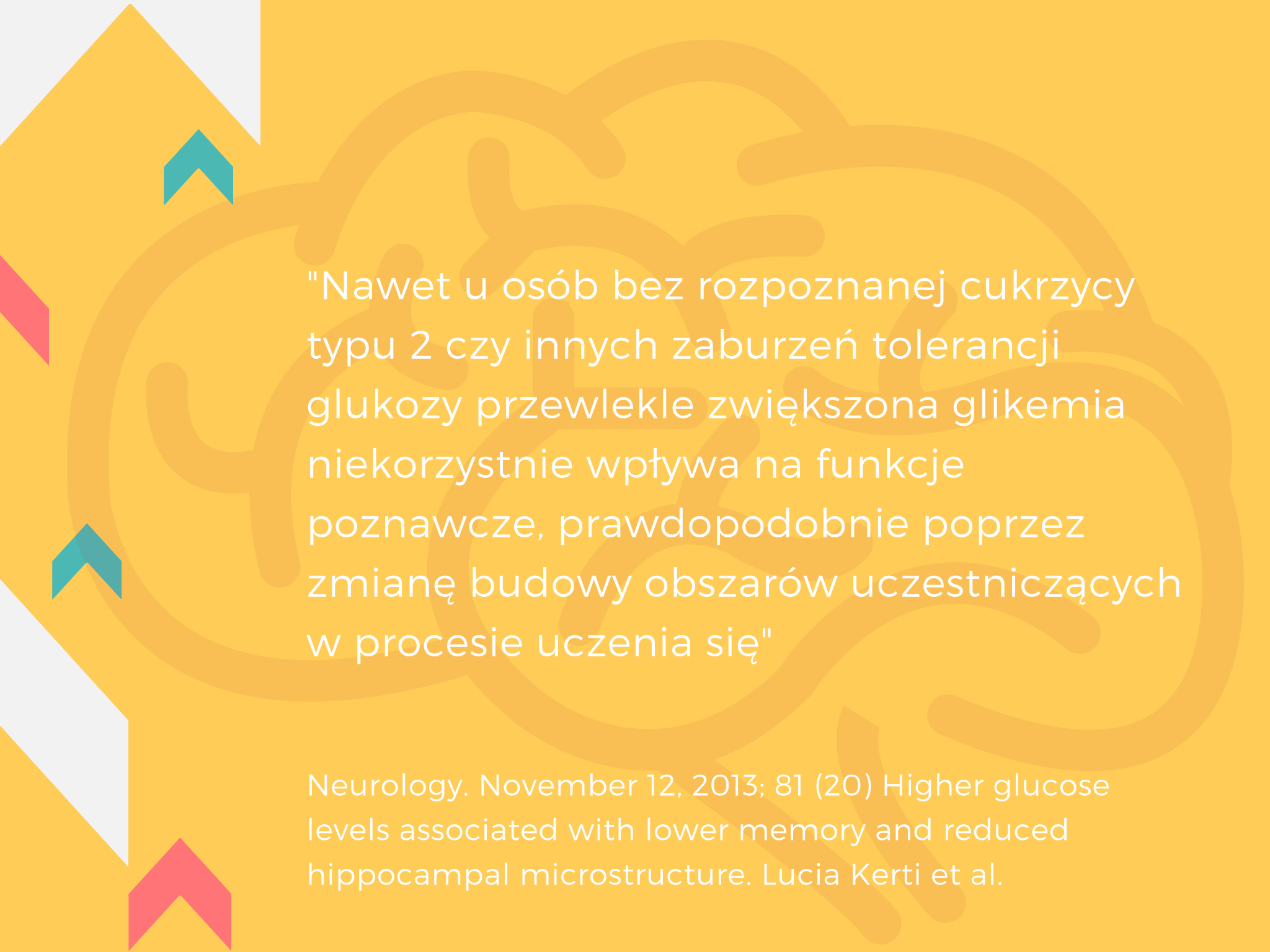
Arch Gerontol Geriatr. 2018 May - Jun;76:125-132. Diet and self-rated health among oldest-old Chinese. An R

Cukier ~ pamięć



HbA1c i glukoza ~ szybkość nauki, funkcje
pamięci
objętość i mikrostruktura hipokampa

Neurology. November 12, 2013; 81 (20) Higher glucose levels associated with lower memory and reduced hippocampal microstructure. Lucia Kerti et al.

The background is a solid yellow color. In the center, there is a large, faint, orange silhouette of a human brain. On the left side, there are several colorful arrows pointing upwards: a teal arrow near the top, a pink arrow below it, another teal arrow further down, and a pink arrow at the bottom. The text is centered over the brain silhouette.

"Nawet u osób bez rozpoznanej cukrzycy typu 2 czy innych zaburzeń tolerancji glukozy przewlekłe zwiększona glikemia niekorzystnie wpływa na funkcje poznawcze, prawdopodobnie poprzez zmianę budowy obszarów uczestniczących w procesie uczenia się"

Neurology. November 12, 2013; 81 (20) Higher glucose levels associated with lower memory and reduced hippocampal microstructure. Lucia Kerti et al.



Badanie Nakajima

334 Japończyków ≥ 60 lat
liczba zębów ~ funkcje poznawcze

PLoS One. 2018 Mar 15;13(3):e0194504. Tooth loss-related dietary patterns and cognitive impairment in an elderly Japanese population: The Nakajima study. Ishimiya M i wsp.



Zęby mają znaczenie!

- piklowane warzywa, surowe zielone warzywa, kapusta/sałata, marchew/dynia - ryzyko ↓
- ryż, sake i piwo - ryzyko ↑
- ↓ witamina B1, cynk, α - i β -karoten

PLoS One. 2018 Mar 15;13(3):e0194504. Tooth loss-related dietary patterns and cognitive impairment in an elderly Japanese population: The Nakajima study. Ishimiya M i wsp.



PLoS One. 2018 Mar 15;13(3):e0194504. Tooth loss-related dietary patterns and cognitive impairment in an elderly Japanese population: The Nakajima study. Ishimiya M i wsp.



Dieta i choroby

n = 15 936,
Swiss National
Cohort (40 lat)



cancer mort.
CV mortality



Nutrients. 2018 Mar 7;10(3). Dietary Patterns Are Associated with Cardiovascular and Cancer Mortality among Swiss Adults in a Census-Linked Cohort. Krieger JP i wsp.



- różnorodność diety wydłuża życie
- palenie tytoniu (-), alkohol (-),
aktywność fizyczna (+)

Nutrients. 2018 Mar 7;10(3). Dietary Patterns Are Associated with Cardiovascular and Cancer Mortality among Swiss Adults in a Census-Linked Cohort. Krieger JP i wsp.

Hiperurymia

Kwas moczowy >7 mg/dl



J Nutr. 2018 Mar 1;148(3):419-426. The Dietary Fructose:Vitamin C Intake Ratio Is Associated with Hyperuricemia in African-American Adults.
Zheng Z

Przyczyny

↑ wytwarzania kw. moczowego
lub ↓ eliminacji

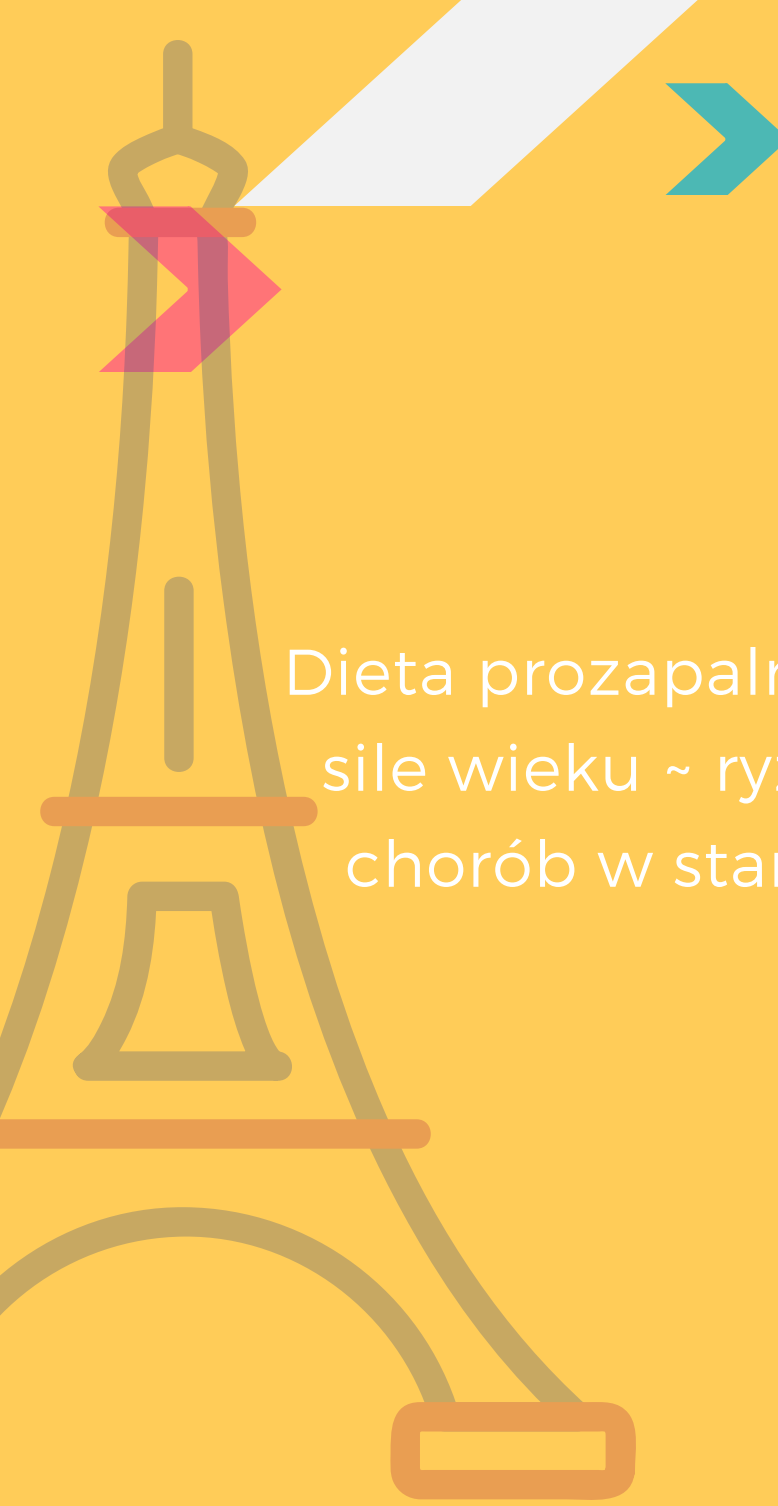
- puryny, etanol, leki (moczopędne, aspiryna, lewodopa),
- otyłość, TG
- choroby nerek i innych układów



Hiperurymia

Nadmiar fruktozy : witaminy C

J Nutr. 2018 Mar 1;148(3):419-426. The Dietary Fructose:Vitamin C Intake Ratio Is Associated with Hyperuricemia in African-American Adults.
Zheng Z



Dieta prozapalna w
sile wieku ~ ryzyko
chorób w starości

Dieta proza palna





- n = 2796, Supplémentation en Vitamines et Minéraux Antioxydants
- 45-60 lat, bez cukrzycy, ch. ukł. krążenia ani nowotworu
- 1994-2002: placebo lub suplement z antyoksydantami (witamina C, E, β -karoten, selen, cynk)
- 2007-2009: zdrowie w starości (ch. przewlekłe, zdrowie fizyczne, f. poznawcze, depresja, samodzielność, związki!, samopoczucie, wolność od bólu)
- DII: korelacja tylko w grupie placebo!

J Nutr. 2018 Mar 1;148(3):437-444. The Inflammatory Potential of the Diet at Midlife Is Associated with Later Healthy Aging in French Adults. Assmann KE



NIK o żywieniu w szpitalach

13 kwietnia 2018

"Dostarczane produkty nie usprawniają funkcjonowania organizmu, a czasem mogą szkodzić"

<https://www.nik.gov.pl/aktualnosci/nik-o-zywieniu-w-szpitalach.html>



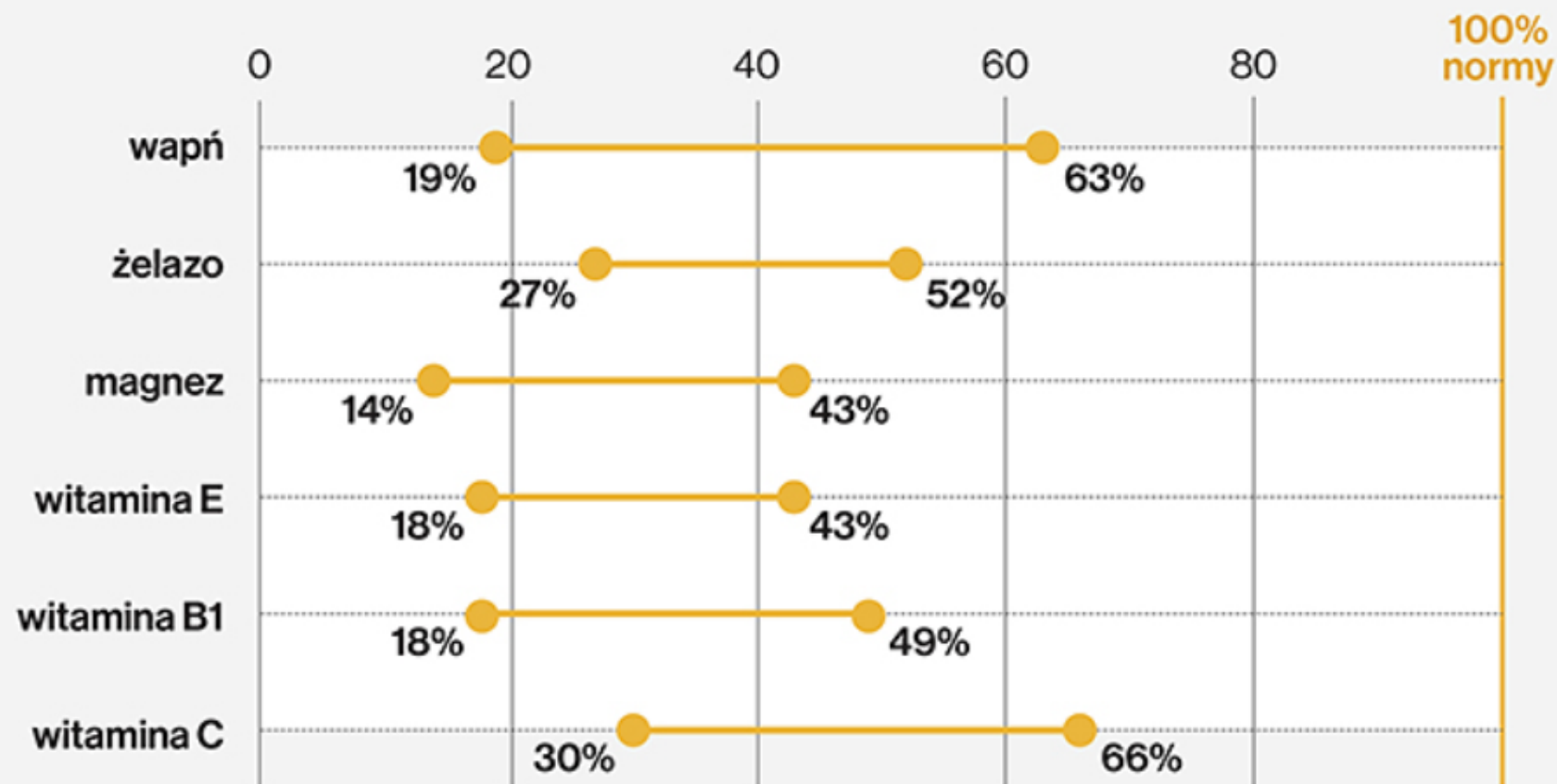
W większości kontrolowanych szpitali pacjenci otrzymywali posiłki nieadekwatne do stanu zdrowia. Były one przygotowywane z surowców niskiej jakości , o niewłaściwych wartościach odżywczych. Bywało, że jadłospisy diety podstawowej nie pokrywały się z danymi deklarowanymi przez producentów na etykietach produktów.



Badania próbek posiłków szpitalnych przeprowadzonych na zlecenie NIK przez organy Państwowej Inspekcji Sanitarnej i Inspekcji Handlowej, wykazały niedobory składników odżywczych, mogących powodować uszczerbek na zdrowiu pacjentów, jak np.: odwapnienie, zmiękczenie i zniekształcenie kośćca, niedokrwistość, niedotlenienie tkanek, nadmierną pobudliwość mięśniową, drżenie i bolesne skurcze mięśni, stany lękowe, bezsenność, nadciśnienie czy zaburzenia w funkcjonowaniu nerek.

Stwierdzone w posiłkach niedobory składników istotnych dla zdrowia pacjentów

● niedobór





Epidemia listeriozy

- EFSA, ECDC: od 2015 epidemia w Anglii, Austrii, Danii, Finlandii, Szwecji (8 zgonów)
- mrożona kukurydza
- gotować!

<https://ecdc.europa.eu/en/news-events/frozen-corn-likely-source-ongoing-listeria-monocytogenes-outbreak>



Project Viva


635 dzieci, obserw. od 3 do 8 r.ż.

Massachusetts



+10 cm w pasie w 3 r.ż. = 2 x ↑↑ ALT > GGN

30% nadwaga w 3 r.ż. → 25% uszk. wątroby



J Pediatr. 2018 Mar 19. pii: S0022-3476(18)30147-1. Associations of Early to Mid-Childhood Adiposity with Elevated Mid-Childhood Alanine Aminotransferase Levels in the Project Viva Cohort. Woo Baidal JA



Nie siedzieć!

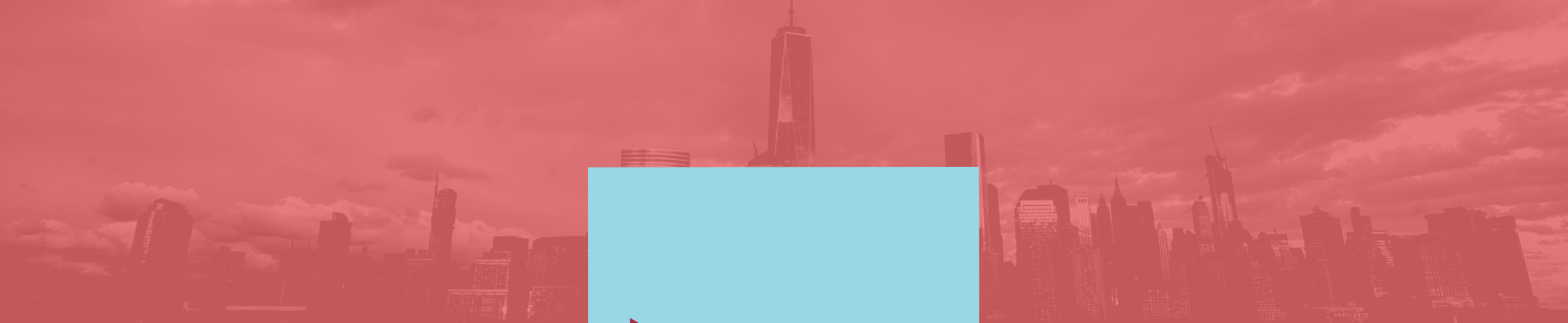
4800 Amerykanów, ok. 7 lat
Krótkie serie się sumują!

30 min dziennie → ryzyko -30%

100 min → ryzyko -75%

J Am Heart Assoc. 2018 Mar 22;7(6). Moderate-to-Vigorous Physical Activity and All-Cause Mortality: Do Bouts Matter? Saint-Maurice PF i wsp.





alkohol zdrowy czy nie?

Ile = najmniejsze ryzyko?

n= 600 000, 83 badania, bogate kraje, pijący bez chorób, analiza co 100 g/tydz.,

Wyniki

- śmiertelność: <100 g/tydz.
- liniowa korelacja: udar, ch. wieńcowa, niewydolność serca, nadciśnienie, t. aorty
- nieco zmniejszone ryzyko zawału serca

Lancet. 2018 Apr 14;391(10129):1513-1523. Risk thresholds for alcohol consumption: combined analysis of individual-participant data for 599 912 current drinkers in 83 prospective studies. Wood AM i wsp.

alkohol skraca życie



40-latkowie i przewidywana długość życia

- 100-200g -6 mies.
- 200-350g -1-2 lata
- >350g -4-5 lat



Lancet. 2018 Apr 14;391(10129):1513-1523. Risk thresholds for alcohol consumption: combined analysis of individual-participant data for 599 912 current drinkers in 83 prospective studies. Wood AM i wsp.

Zdrowie ze słońca

- witamina D
- niezależnie od witaminy D
- jądro przykomorowe i łukowate
- cytokiny, hormony, enkefaliny - efekty systemowe (p-stresowe, nastrój, p-bólowe, immunosupresja, p-otyłości)

Endocrinology. 2018 May 1;159(5):1992-2007. How UV Light Touches the Brain and Endocrine System Through Skin, and Why. Slominski AT i wsp.





Zdrowie ze słońca

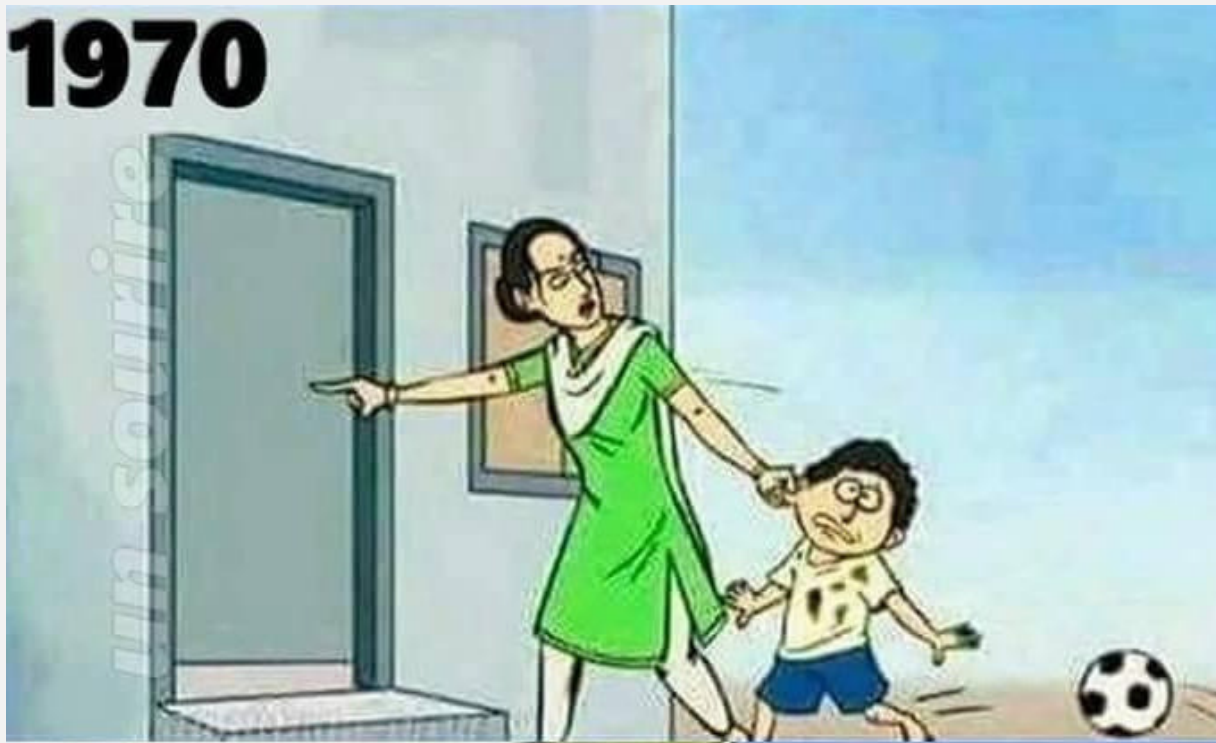
- SM vs zdrowi
- Życiowa ekspozycja na UV-B (szer. geogr., wysokość, zachmurzenie)
- Poprawka na BMI, krewnych, palenie, witaminę D

ryzyko ↓↓↓55% 5-15 r.ż.

ryzyko ↓↓↓45% przed zachorowaniem

Neurology. 2018 Apr 3;90(14):e1191-e1199. Sun exposure over the life course and associations with multiple sclerosis. Tremlett H

1970



2017





OMEGA-3

+



endokanabinoidy



PREKURSORY

Lipids. 2017 Nov;52(11):885-900.
Interplay Between n-3 and n-6
Long-Chain Polyunsaturated
Fatty Acids and the
Endocannabinoid System in
Brain Protection and Repair.
Dyall SC



EPOKSYDY KANABINOIDO

WE

Proc Natl Acad Sci USA. 2017 Jul
25;114(30):E6034-E6043. Anti-
inflammatory ω -3
endocannabinoid epoxides.
McDougle DR i wsp.



OCHRONA

aktywacja CB2
↓ stan zapalny
naprawa
regeneracja



polskie omega-3

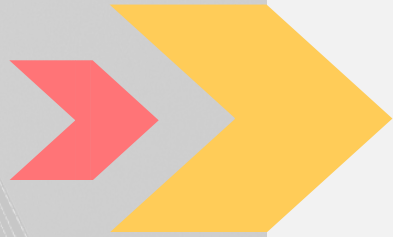


- 22 produkty z aptek i supermarketów
- 1 na 5 suplementów zawiera za mało omega-3
- częściej za mało DHA niż EPA

• Acta Pol Pharm. 2016 Jul;73(4):875-883. ANALYSIS OF ω -3 FATTY ACID CONTENT OF POLISH FISH OIL DRUG AND DIETARY SUPPLEMENTS. Osadnik K, Jaworska J.
www.ptfarm.pl/pub/File/Acta_Poloniae/2016/nr%204/875.pdf







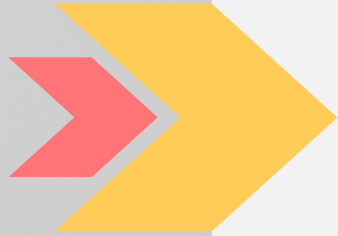
EDS

endocrine disrupting chemicals



- Sztucznie wytworzone
- Przyłączanie do receptorów
- Elektronika, dodatki do żywności i kosmetyków, meble, farby, zabawki, paragony fiskalne





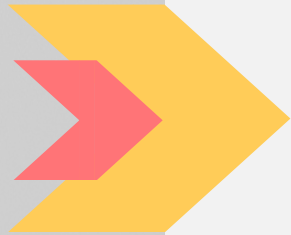
EDS

endocrine disrupting chemicals



- bisfenol A (butelki, puszki)
- ftalany (farby)
- dioksyne (spalanie, grill)
- polichlorowane bifenyleny (PCB)
- bromowane środki
zmniejszające palność (BFR)





EDS

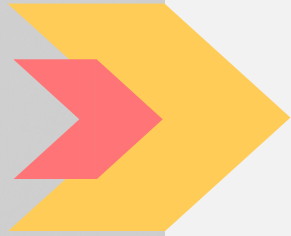
endocrine disrupting chemicals



otyłość, niepłodność (PCOS!)
nowotwory (rak jajnika, rak piersi)
IQ dzieci
(ftalany, ciąża) → astma
cukrzyca
ch. ukł. krążenia
przewlekły stan zapalny

<http://www.who.int/ceh/risks/cehemerging2/en/>





EDS

Toxicol Sci. 2018 Apr 19. Liver Disease in a Residential Cohort with Elevated Polychlorinated Biphenyl Exposures. Clair HB i wsp.

- 738, Anniston, AL
- 60% ch. wątroby
- 80% TASH
- TASH ~ cukrzyca, dyslipidemia, st. zapalny, martwica hepatocytów



BMI > 25

↓ FT4, FT3

Environ Int. 2018 Apr 20;116:165-175. Exposure to polybrominated diphenyl ethers and phthalates in healthy men living in the greater Montreal area: A study of hormonal balance and semen quality. Albert O



Glifozat ~autyzm

Clostridium >> zdrowi

GLY: selekcja bakterii

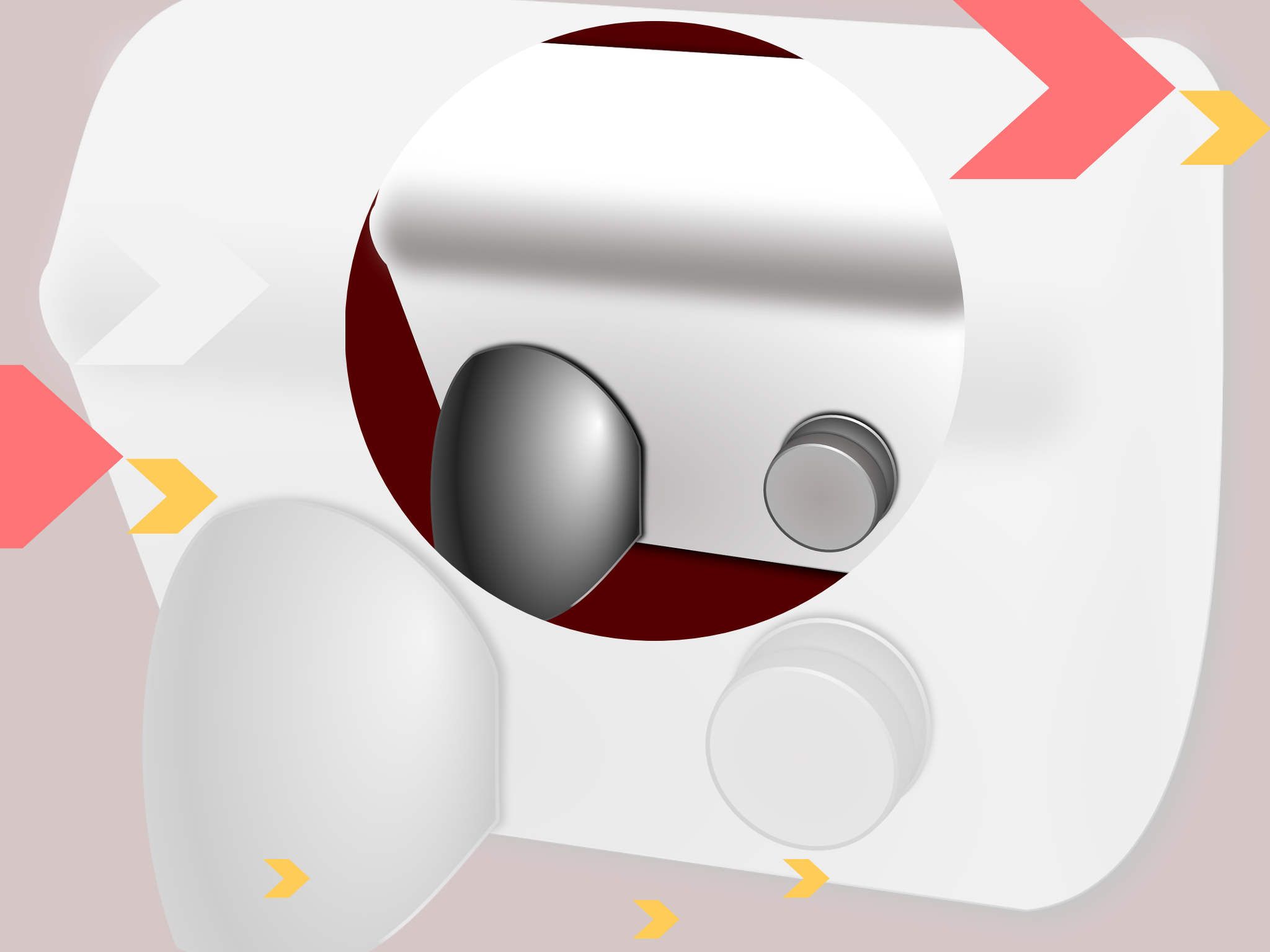
dysbioza >> oś jelita-mózg

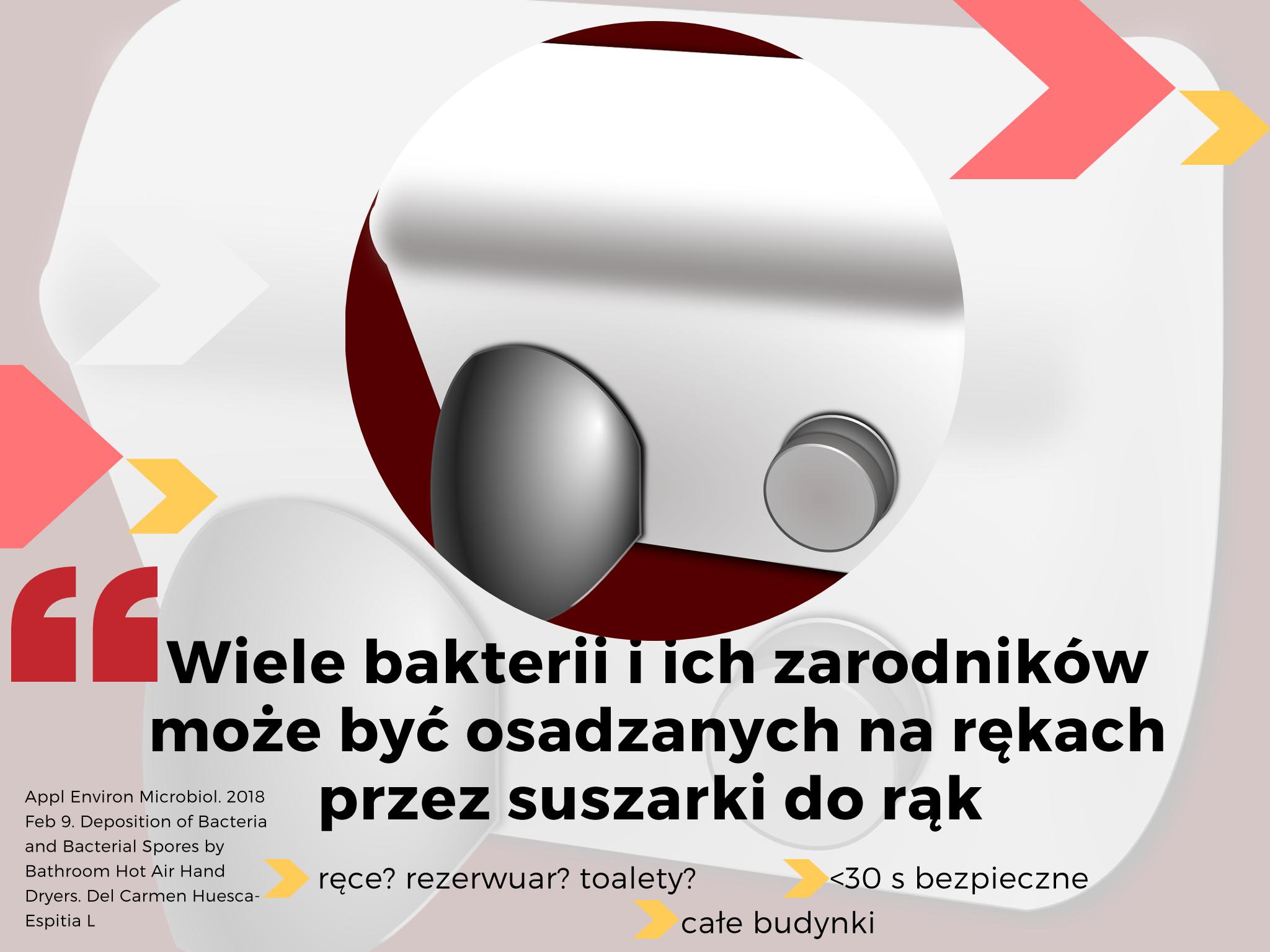
II trymestr + pestycydy: ↑ występowania



These results not only support the hypothesis of a link between clostridia and the development of certain autistic features but also suggest a putative therapeutic approach of autistic symptoms based on the modulation of gut microflora by reducing the numbers of Clostridium bacteria in ASD patients, while stimulating more beneficial gut bacteria (e.g., Lactobacillus or Bifidobacterium).







Wiele bakterii i ich zarodników może być osadzanych na rękach przez suszarki do rąk

Appl Environ Microbiol. 2018
Feb 9. Deposition of Bacteria
and Bacterial Spores by
Bathroom Hot Air Hand
Dryers. Del Carmen Huesca-
Espitia L

➤ ręce? rezerwuar? toalety?

➤ <30 s bezpieczne

➤ całe budynki



INTEGMED.PL TOP 3

kwiecień 2018

1

JAK DŁUGO TRWAJĄ EFEKTY SUPLEMENTACJI?

<https://integmed.pl/2018/04/20/jak-dlugo-trwaja-efekty-suplementacji-po-jej-zakonczeniu/>

2

DZIAŁANIE MÓZGU ZALEŻY OD DIETY

<https://integmed.pl/2018/03/30/dzialanie-mozgu-zalezy-od-diety/>

3

KTÓRE OWOCE W ZAPALENIU STAWÓW?

<https://integmed.pl/2018/04/16/ktore-owoce-w-zapaleniu-stawow/>



dziękuję za spotkanie

link do prezentacji
<https://integmed.pl/webinary/>

instytut.integmed@gmail.com