

Νέο εμβόλιο μπορεί να αποτρέψει ή να μειώσει τις επιπτώσεις της νόσου Αλτσχάιμερ

 [iatronet.gr/article/118161/neo-emvolio-mporei-na-apotrepsei-h-na-meioseis-tis-epiptoseis-ths-nosoy-altshaimer](https://www.iatronet.gr/article/118161/neo-emvolio-mporei-na-apotrepsei-h-na-meioseis-tis-epiptoseis-ths-nosoy-altshaimer)

iatronet.gr

31 Ιουλίου 2023

Δευτέρα, 31 Ιουλίου 2023, 18:50

Ένα νέο εμβόλιο που βάζει στο στόχαστρο τα εγκεφαλικά κύτταρα με φλεγμονή, τα οποία σχετίζονται με τη νόσο Αλτσχάιμερ, μπορεί να αποτελέσει κλειδί για τη δυναμική πρόληψη ή την τροποποίηση της πορείας της νόσου, σύμφωνα με προκαταρκτική έρευνα που παρουσιάστηκε στο συνέδριο για τις βασικές καρδιαγγειακές επιστήμες της Αμερικανικής Καρδιολογικής Εταιρείας, που φιλοξενείται στη Βοστώνη.

Ερευνητές της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Juntendo στο Τόκιο της Ιαπωνίας ανέπτυξαν ένα εμβόλιο που βελτίωσε σε ποντίκια διάφορες ασθένειες σχετιζόμενες με την ηλικία, συμπεριλαμβανομένης της αθηροσκλήρωσης και του διαβήτη τύπου 2. Με βάση τα ευρήματα των μελετών τους, οι ερευνητές δοκίμασαν αυτό το εμβόλιο και σε ποντίκια για τη θεραπεία της νόσου Αλτσχάιμερ.

Το εμβόλιο μείωσε σημαντικά τις εναποθέσεις αμυλοειδούς στον εγκεφαλικό ιστό που βρίσκεται στην περιοχή του εγκεφαλικού φλοιού, η οποία είναι υπεύθυνη για την επεξεργασία της γλώσσας, την προσοχή και την επίλυση προβλημάτων. Επίσης, μετά το εμβόλιο μειώθηκαν διάφοροι φλεγμονώδεις βιοδείκτες της νόσου Αλτσχάιμερ, γεγονός που σημαίνει ότι η φλεγμονή στον εγκέφαλο βελτιώθηκε. Μια δοκιμασία συμπεριφοράς στα ποντίκια αποκάλυψε επιπλέον ότι εκείνα που έλαβαν το εμβόλιο ανταποκρίνονταν σημαντικά καλύτερα στο περιβάλλον τους και είχαν την τάση να συμπεριφέρονται όπως τα φυσιολογικά υγιή ποντίκια σε σχέση με εκείνα που έλαβαν εμβόλιο placebo.

"Η νόσος Αλτσχάιμερ αντιπροσωπεύει πλέον το 50% - 70% των ασθενών με άνοια παγκοσμίως. Η δοκιμή του νέου εμβολίου της μελέτης μας σε ποντίκια δείχνει ένα πιθανό τρόπο πρόληψης ή τροποποίησης της νόσου. Η μελλοντική πρόκληση θα είναι η επίτευξη παρόμοιων αποτελεσμάτων στους ανθρώπους", δηλώνει ο επικεφαλής συγγραφέας της μελέτης και μεταδιδακτορικός συνεργάτης στο Τμήμα Καρδιαγγειακής Βιολογίας και Ιατρικής του Πανεπιστημίου Juntendo, Τσιέν - Λουν Χσιάο.

Ο ίδιος προσθέτει ότι "αν το εμβόλιο αποδειχθεί επιτυχές στους ανθρώπους θα είναι ένα μεγάλο βήμα προς τα εμπρός για την καθυστέρηση της εξέλιξης της νόσου ή ακόμα και την πρόληψη αυτής της νόσου".

Σύμφωνα με στοιχεία της Αμερικανικής Καρδιολογικής Εταιρείας, περίπου 3,7 εκατομμύρια Αμερικανοί ηλικίας 30 ετών και άνω είχαν νόσο Αλτσχάιμερ το 2017 και ο αριθμός αυτός προβλέπεται να αυξηθεί σε 9,3 εκατομμύρια έως το 2060.

Πηγές:

ΑΠΕ-ΜΠΕ

Ειδήσεις υγείας σήμερα

Ανακοίνωση του συνδυασμού της "Προοπτικής" για τις εκλογές στον ΠΦΣ

Στο νοσοκομείο 9χρονος που δέχτηκε τσίμπημα απο θαλάσσια ανεμώνη στο Καλαμάκι Κορινθίας

Τι λέει η υγεία του ανδρικού μορίου για τη γενικότερη υγεία

Διόρθωση αιμοποιητικών βλαστοκυττάρων με μεταφορά mRNA

[iatronet.gr/article/118129/diorthosh-aimopoihtikon-vlastokyttaron-me-metafora-mrna](https://www.iatronet.gr/article/118129/diorthosh-aimopoihtikon-vlastokyttaron-me-metafora-mrna)

Φίλιππος Ζάχαρης

31 Ιουλίου 2023

Δευτέρα, 31 Ιουλίου 2023, 10:30

Φίλιππος Ζάχαρης

Ειδικά ρεπορτάζ - Σύλλογοι Ασθενών και ΜΚΟ

Τα βλαστοκύτταρα του αιμοποιητικού συστήματος βρίσκονται πάντα στο επίκεντρο σύνθετων θεραπευτικών επιλογών. Στην περίπτωση που περιέχουν απειλητικά για τη ζωή κύτταρα, αντικαθίστανται από κύτταρα δότη στο πλαίσιο των μεταμοσχεύσεων μυελού των οστών.

Οι προσεγγίσεις γονιδιακής θεραπείας μπορούν επίσης να χρησιμοποιηθούν για τη διόρθωση ελαττωματικών γονιδίων στα βλαστοκύτταρα. Τώρα, η μεταφορά mRNA δείχνει να είναι μια άλλη επιλογή για τη διόρθωση προβλημάτων στα αιμοποιητικά βλαστοκύτταρα.

Τα αιμοποιητικά βλαστοκύτταρα (HSC) στο μυελό των οστών έχουν δύο θεμελιώδεις ιδιότητες. Κατά πρώτον, είναι σε θέση να ανανεώνονται και έτσι να διατηρούν σε μεγάλο βαθμό σταθερή τη δεξαμενή αυτών των κυττάρων.

Κατά δεύτερον, διαφοροποιούνται σε πολλά διαφορετικά κύτταρα που κυκλοφορούν στο αίμα και εξασφαλίζουν την παροχή οξυγόνου στον οργανισμό, τον έλεγχο της πήξης του αίματος και τις ποικίλες λειτουργίες του ανοσοποιητικού συστήματος.

Λόγω αυτού του εκτεταμένου φάσματος λειτουργιών που εξαρτώνται από αυτά τα κύτταρα, μπορεί να προκύψουν σημαντικά προβλήματα εάν κάτι δεν πάει καλά με αυτά.

Οι αναγκαίες διορθώσεις αφενός είναι καθιερωμένες. Από την άλλη, είναι πολύπλοκες και ενίοτε συνδέονται με μεγάλο άγχος για τους ενδιαφερόμενους ασθενείς. Κατά κανόνα, η υπάρχουσα, ελαττωματική δεξαμενή βλαστοκυττάρων πρέπει να καταστραφεί και να αντικατασταθεί από ένα μη τροποποιημένο ή ένα τροποποιημένο με γονιδιακή θεραπεία μόσχευμα από δότη.

Ερευνητές, με επικεφαλής την καθηγήτρια, Laura Breda, του Τμήματος Αιματολογίας του Νοσοκομείου Παιδών της Φιλαδέλφειας, παρουσιάζουν σε μια εργασία που μόλις δημοσιεύθηκε στο περιοδικό "Science" έναν κομψό τρόπο για να διορθώσουν αφενός τη λειτουργία ενός ελαττωματικού γονιδίου και αφετέρου να καταστρέψουν μια δεξαμενή βλαστοκυττάρων, χωρίς να χρειαστεί να χρησιμοποιήσουν τα δραστικά μέτρα της ραδιο/χημειοθεραπείας υψηλών δόσεων.

Κατάφεραν λοιπόν να εισάγουν μόρια mRNA συσκευασμένα σε νανοσωματίδια λιπιδίων απευθείας στα βλαστοκύτταρα του μυελού των οστών. Προκειμένου να στοχεύσουν τα κύτταρα της δεξαμενής αιμοποιητικών βλαστοκυττάρων όσο το δυνατόν πιο συγκεκριμένα, οι ερευνητές τροποποίησαν τα λιπιδικά νανοσωματίδια με ένα αντίσωμα κατά του CD117.

Να σημειωθεί ότι το CD117 είναι πανομοιότυπο με την κινάση τυροσίνης KIT, γνωστή και ως υποδοχέας του παράγοντα των βλαστοκυττάρων. Αυτή εκφράζεται στην επιφάνεια των αιμοποιητικών βλαστοκυττάρων και από ορισμένα αιμοποιητικά προγονικά κύτταρα.

Ειδήσεις υγείας σήμερα

Πού λειτουργεί το πρώτο ιατρείο προσυμπτωματικού ελέγχου για τον καρκίνο του πνεύμονα

Ανακοίνωση του συνδυασμού της "Προοπτικής" για τις εκλογές στον ΠΦΣ

Στο νοσοκομείο 9χρονος που δέχτηκε τσίμπημα απο θαλάσσια ανεμώνη στο Καλαμάκι Κορινθίας

Μοναξιά και κοινωνική απομόνωση επηρεάζουν σοβαρά την υγεία [μετα-ανάλυση]

 [iatronet.gr/article/118141/monaxia-kai-koinonikh-apomonosh-ephreazoyn-sovara-thn-ygeia-metaanalysch](https://www.iatronet.gr/article/118141/monaxia-kai-koinonikh-apomonosh-ephreazoyn-sovara-thn-ygeia-metaanalysch)

iatronet.gr

31 Ιουλίου 2023

Δευτέρα, 31 Ιουλίου 2023, 10:55

Οι άνθρωποι που είναι μόνοι ή κοινωνικά απομονωμένοι διατρέχουν υψηλότερο κίνδυνο πρόωρου θανάτου, σύμφωνα με μια νέα μετα-ανάλυση στην οποία συμμετείχαν περισσότεροι από δύο εκατομμύρια άνθρωποι.

Προηγούμενες μελέτες έχουν αποκαλύψει ισχυρές συσχετίσεις μεταξύ της κοινωνικής απομόνωσης, της μοναξιάς και της αυξημένης θνησιμότητας, αλλά ορισμένα αποτελέσματα ήταν αμφιλεγόμενα, σύμφωνα με τη μελέτη που δημοσιεύθηκε στο περιοδικό «Nature Human Behaviour».

Αυτά τα αντικρουόμενα αποτελέσματα θα μπορούσαν να οφείλονται στο γεγονός ότι οι έρευνες επικεντρώνονται μόνο σε μια συγκεκριμένη ομάδα ή περιοχή, δήλωσε ο Τούρχαν Κάνλι, Καθηγητής Νευροεπιστήμης στο Τμήμα Ψυχολογίας του Πανεπιστημίου Stony Brook της Νέας Υόρκης, ο οποίος δεν συμμετείχε στη μελέτη.

Η νέα δημοσίευση, ωστόσο, είναι μια μετα-ανάλυση 90 μελετών που είχαν εξετάσει τη σχέση μεταξύ της μοναξιάς, της κοινωνικής απομόνωσης και του πρόωρου θανάτου σε περισσότερους από 2 εκατομμύρια ενήλικες. Οι συμμετέχοντες στη μελέτη παρακολούθηθηκαν για διάστημα από έξι μήνες έως 25 χρόνια.

Οι άνθρωποι που βίωναν κοινωνική απομόνωση είχαν 32% υψηλότερο κίνδυνο πρόωρου θανάτου από οποιαδήποτε αιτία σε σχέση με εκείνους που δεν ήταν κοινωνικά απομονωμένοι. Οι συμμετέχοντες που ανέφεραν ότι ένιωθαν μοναξιά είχαν 14% περισσότερες πιθανότητες να πεθάνουν πρόωρα από εκείνους που δεν αισθάνονταν μοναξιά.

Η κοινωνική απομόνωση, όπως ορίζεται από τη νέα μετα-ανάλυση, συμβαίνει όταν κάποιος έχει αντικειμενική έλλειψη επαφής με άλλους ανθρώπους είτε επειδή ο κοινωνικός του κύκλος είναι μικρός είτε επειδή ζει μόνος του.

Η μοναξιά, από την άλλη πλευρά, αναφέρεται στην υποκειμενική δυσφορία που νιώθουν οι άνθρωποι όταν δεν είναι ικανοποιημένοι από τις κοινωνικές του σχέσεις επειδή δεν καλύπτουν την ανάγκη του για σύνδεση ή οικειότητα, σύμφωνα με τη μετα-ανάλυση.

Η κοινωνική απομόνωση ή η μοναξιά μπορεί να θεωρηθεί μια μορφή στρες, εκτιμά ο Κάνλι.

«Όλοι νιώθουμε μοναξιά κάποιες φορές, αλλά όταν αυτό το συναίσθημα είναι μόνιμο, μπορεί να λειτουργήσει ως μια μορφή χρόνιου στρες, το οποίο είναι επιβλαβές», εξήγησε. «Ένας τρόπος με τον οποίο μπορεί να συμβεί αυτό είναι μέσω των ορμονών του στρες που επηρεάζουν αρνητικά το σώμα».

Οι συγγραφείς της μελέτης εξέτασαν επίσης τους δεσμούς μεταξύ της μοναξιάς, της κοινωνικής απομόνωσης και του πρόωρου θανάτου σε άτομα με καρδιαγγειακή νόσο και καρκίνο του μαστού ή του παχέος εντέρου.

Οι συμμετέχοντες που ήταν κοινωνικά απομονωμένοι και είχαν διαγνωστεί με καρδιαγγειακή νόσο είχαν περισσότερες πιθανότητες να πεθάνουν πρόωρα σε σχέση με εκείνους που δεν έπασχαν από την ασθένεια. Τα κοινωνικά απομονωμένα άτομα με καρκίνο του μαστού είχαν υψηλότερο κίνδυνο να πεθάνουν από τη νόσο σε σχέση με εκείνα που δεν ήταν κοινωνικά απομονωμένα.

Ο πρόωρος θάνατος από οποιαδήποτε αιτία ή από καρδιαγγειακά νοσήματα μπορεί επίσης να σχετίζεται και με τον τρόπο ζωής των ανθρώπων. Οι άνθρωποι που αισθάνονται κοινωνικά απομονωμένοι τείνουν να έχουν ανθυγιεινές συνήθειες. Για παράδειγμα, μπορεί να καπνίζουν, να καταναλώνουν αλκοόλ, να έχουν κακές διατροφικές συνήθειες και να μην ασκούνται αρκετά.

«Οι άνθρωποι που είναι μοναχικοί αλλά όχι κοινωνικά απομονωμένοι έχουν ψυχικό στρες αλλά μπορεί να είναι ανθεκτικοί σε αυτό λόγω των κοινωνικών τους δικτύων ακόμη και αν αυτά τα δίκτυα δεν είναι ακριβώς αυτό που θέλουν», δήλωσε ο κύριος συγγραφέας της μελέτης Φαν Γουάνγκ, Καθηγητής Επιδημιολογίας στο Ιατρικό Πανεπιστήμιο Harbin της Κίνας.

Οι άνθρωποι που βιώνουν κοινωνική απομόνωση και μοναξιά θα πρέπει να αναζητήσουν ενεργά κοινωνική υποστήριξη, λένε οι ειδικοί. Ο κοινωνικός κύκλος είναι εξίσου σημαντικός για την υγεία όπως η σωστή διατροφή και η άσκηση.

Οι ερευνητές τονίζουν ότι οι επαγγελματίες υγείας θα πρέπει να γνωρίζουν τους κινδύνους για την υγεία που συνδέονται με την κοινωνική απομόνωση και τη μοναξιά και να τους λαμβάνουν υπόψη σε συνήθειες ελέγχους υγείας.

Πηγές:

EPT - CNN

Ειδήσεις υγείας σήμερα

Πού λειτουργεί το πρώτο ιατρείο προσυμπτωματικού ελέγχου για τον καρκίνο του πνεύμονα

Ανακοίνωση του συνδυασμού της "Προοπτικής" για τις εκλογές στον ΠΦΣ

Στο νοσοκομείο 9χρονος που δέχτηκε τσίμπημα απο θαλάσσια ανεμώνη στο Καλαμάκι Κορινθίας

φάρμακο αντί για χειρουργική επέμβαση [μελέτη]

[iatronet.gr/article/118146/aneurysma-sto-kefali-farmako-anti-gia-heiroyrgikh-epemvash-meleth](https://www.iatronet.gr/article/118146/aneurysma-sto-kefali-farmako-anti-gia-heiroyrgikh-epemvash-meleth)

Φίλιππος Ζάχαρης

31 Ιουλίου 2023

Δευτέρα, 31 Ιουλίου 2023, 12:24

Φίλιππος Ζάχαρης

Ειδικά ρεπορτάζ - Σύλλογοι Ασθενών και ΜΚΟ

Ερευνητές στην Ιαπωνία ανακάλυψαν διάφορες μεταλλάξεις που προάγουν τα ενδοκρανιακά ανευρύσματα. Όλες αυτές φαίνεται να δρουν σε μια οδό σηματοδότησης. Με έναν γνωστό αναστολέα κινάσης, οι επιστήμονες κατάφεραν να μπλοκάρουν αυτό το μονοπάτι σε αρχικές δοκιμές.

Το ανεύρυσμα στο κεφάλι μπορεί να αυξήσει σημαντικά τον κίνδυνο μιας απειλητικής για τη ζωή εγκεφαλικής αιμορραγίας. Τα εξογκώματα των αγγείων μπορούν να κλείσουν χειρουργικά, αλλά ακόμη και αυτές οι επεμβάσεις δεν είναι χωρίς κίνδυνο, ιδίως αν το ανεύρυσμα βρίσκεται σε ευαίσθητη περιοχή.

Μια ερευνητική ομάδα με επικεφαλής τον δρ Yasuyuki Shima από το Κέντρο Έρευνας Εγκεφάλου Riken στην Ιαπωνία, καταγράφει στο περιοδικό "Science Translational Medicine" τις πρώτες ελπιδοφόρες προσπάθειες φαρμακευτικής θεραπείας για τα ενδοκρανιακά ανευρύσματα.

Ως πρώτο βήμα, η ομάδα Riken έβαλε σε αλληλουχία ολόκληρο το εξώσωμα, δηλαδή όλα τα κομμάτια DNA που κωδικοποιούν πρωτεΐνες, σε κύτταρα που σχημάτιζαν 65 ανευρυσματικές αρτηρίες και 24 φυσιολογικές αρτηρίες. Διαπίστωσαν ότι έξι ενεργά γονίδια ήταν κοινά στα ενδοκρανιακά ανευρύσματα και δεν εμφανίζονταν ποτέ σε μη ανευρυσματικές αρτηρίες.

Περαιτέρω δοκιμές έδειξαν ότι οι μεταλλάξεις και στα έξι γονίδια ενεργοποιούσαν το ίδιο βιολογικό μονοπάτι σηματοδότησης, το λεγόμενο μονοπάτι σηματοδότησης NF-κΒ.

Ένα από τα έξι γονίδια είναι το γονίδιο PDGFRB. Σε πείραμα σε ζώα, οι ερευνητές χρησιμοποίησαν έναν αδενοϊό για να εισάγουν μεταλλαγμένο PDGFRB στη βασική αρτηρία ποντικών, δημιουργώντας ένα ενδοκρανιακό ανεύρυσμα. Μετά από ένα μήνα, η διάμετρος της αρτηρίας είχε διπλασιαστεί.

Όπως και στα προηγούμενα πειράματα με κύτταρα, η επίδραση του μεταλλαγμένου γονιδίου μπόρεσε να εμποδιστεί όταν στα ζώα χορηγήθηκε ο αναστολέας της κινάσης sunitinib, ο οποίος έχει εγκριθεί για τον καρκίνο εδώ και χρόνια. Το σκεπτικό πίσω από αυτό: Η σουνιτινίμπη είναι ένας γνωστός αναστολέας των υποδοχέων α και β του PDGF.

Περαιτέρω μελέτες απαιτούνται τώρα για να διαπιστωθεί αν η θεραπεία ενός ανευρύσματος στο κεφάλι με sunitinib είναι αποτελεσματική και στους ανθρώπους.

Ειδήσεις υγείας σήμερα

Πού λειτουργεί το πρώτο ιατρείο προσυμπτωματικού ελέγχου για τον καρκίνο του πνεύμονα

Ανακοίνωση του συνδυασμού της "Προοπτικής" για τις εκλογές στον ΠΦΣ

Στο νοσοκομείο 9χρονος που δέχτηκε τσίμπημα απο θαλάσσια ανεμώνη στο Καλαμάκι Κορινθίας

Η τακτική κατανάλωση αλκοόλ αυξάνει την αρτηριακή πίεση ακόμα και σε ενήλικους χωρίς υπέρταση [μελέτη]

[iatronet.gr/article/118156/h-taktikh-katanalosh-alkool-ayxanei-thn-arthriakh-piesh-akoma-kai-se-enhlikes-horis-ypertashn-meleth](https://www.iatronet.gr/article/118156/h-taktikh-katanalosh-alkool-ayxanei-thn-arthriakh-piesh-akoma-kai-se-enhlikes-horis-ypertashn-meleth)

iatronet.gr

31 Ιουλίου 2023

Δευτέρα, 31 Ιουλίου 2023, 15:03

Σαφή συσχέτιση μεταξύ του αριθμού των αλκοολούχων ποτών που ένας ενήλικας καταναλώνει καθημερινά και της αύξησης της αρτηριακής πίεσης ακόμα και εάν ο ενήλικας δεν έχει υπέρταση διαπιστώνει μελέτη που δημοσιεύτηκε στο περιοδικό της Αμερικανικής Καρδιολογικής Εταιρείας "Hypertension".

Στην έρευνα διαπιστώθηκε ότι οι μετρήσεις της αρτηριακής πίεσης μπορεί να ανεβαίνουν απότομα με την πάροδο των ετών όσο αυξάνεται ο αριθμός των ημερήσιων αλκοολούχων ποτών. Ακόμη και τα άτομα που έπιναν ένα αλκοολούχο ποτό την ημέρα παρουσίασαν σύνδεση με υψηλότερη αρτηριακή πίεση σε σύγκριση με όσους δεν πίνουν και το εύρημα αυτό ενισχύει τη συμβουλή της Αμερικανικής Καρδιολογικής Εταιρείας να περιορίσουμε την κατανάλωση αλκοόλ και να μην αρχίσουμε να πίνουμε αλκοόλ, εάν δεν πίνουμε.

Πρόκειται για ανάλυση δεδομένων από επτά μελέτες που αφορούσαν περισσότερους από 19.000 ενήλικες ηλικίας 20-70 ετών στις ΗΠΑ, την Κορέα και την Ιαπωνία. Οι ερευνητές εξέτασαν δεδομένα υγείας για όλους τους συμμετέχοντες στις μελέτες για περισσότερα από πέντε χρόνια. Κανένας από τους συμμετέχοντες δεν είχε υψηλή αρτηριακή πίεση όταν εγγράφηκε στις μελέτες και δεν είχε διαγνωστεί προηγουμένως με άλλες καρδιαγγειακές παθήσεις, διαβήτη, ηπατική νόσο, αλκοολισμό ή υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ.

Όπως διαπίστωσαν, η συστολική (μεγάλη) αρτηριακή πίεση αυξήθηκε κατά 1,25 χιλιοστά υδραργύρου (mm Hg) σε άτομα που κατανάλωναν κατά μέσο όρο 12 γραμμάρια αλκοόλ την ημέρα και κατά 4,9 mm Hg σε άτομα που κατανάλωναν κατά μέσο όρο 48 γραμμάρια αλκοόλ την ημέρα.

Η διαστολική (μικρή) αρτηριακή πίεση αυξήθηκε κατά 1,14 mm Hg σε άτομα που κατανάλωναν κατά μέσο όρο 12 γραμμάρια αλκοόλ την ημέρα και κατά 3,1 mm Hg σε άτομα που κατανάλωναν κατά μέσο όρο 48 γραμμάρια αλκοόλ την ημέρα, αν και αυτές οι συσχετίσεις παρατηρήθηκαν στους άνδρες, αλλά όχι στις γυναίκες. Σημειώνεται, πάντως, ότι η διαστολική πίεση δεν είναι τόσο ισχυρός προγνωστικός παράγοντας του κινδύνου καρδιακής νόσου σε σύγκριση με τη συστολική.

"Δεν βρήκαμε ευεργετικές επιδράσεις στους ενήλικες που έπιναν χαμηλό ποσοστό αλκοόλ σε σύγκριση με εκείνους που δεν έπιναν αλκοόλ", δηλώνει ο επικεφαλής συγγραφέας της μελέτης Μάρκο Βιντσέτι, καθηγητής Επιδημιολογίας και Δημόσιας

Υγείας στην Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου της Μοντένα και του Πανεπιστημίου Ρέτζιο Εμίλια στην Ιταλία και αναπληρωτής καθηγητής στο Τμήμα Επιδημιολογίας της Σχολής Δημόσιας Υγείας του Πανεπιστημίου της Βοστώνης.

Ο ίδιος προσθέτει ότι "μας εξέπληξε το γεγονός ότι η κατανάλωση ενός ήδη χαμηλού επιπέδου αλκοόλ συνδέεται επίσης με υψηλότερες μεταβολές της αρτηριακής πίεσης με την πάροδο του χρόνου σε σύγκριση με τη μη κατανάλωση, αν και πολύ λιγότερο από την αύξηση της αρτηριακής πίεσης που παρατηρείται σε όσους καταναλώνουν μεγάλες ποσότητες αλκοόλ".

Σύμφωνα με τις συστάσεις της Αμερικανικής Καρδιολογικής Εταιρείας, οκτώ είναι οι βασικές αρχές για βέλτιστη καρδιαγγειακή υγεία: να τρώμε υγιεινά τρόφιμα, να είμαστε σωματικά δραστήριοι, να μην καπνίζουμε, να κοιμόμαστε αρκετά, να διατηρούμε υγιές βάρος και να ελέγχουμε τα επίπεδα χοληστερόλης, σακχάρου και αρτηριακής πίεσης.

Πηγές:

ΑΠΕ-ΜΠΕ

Ειδήσεις υγείας σήμερα

Πού λειτουργεί το πρώτο ιατρείο προσυμπτωματικού ελέγχου για τον καρκίνο του πνεύμονα

Ανακοίνωση του συνδυασμού της "Προοπτικής" για τις εκλογές στον ΠΦΣ

Στο νοσοκομείο 9χρονος που δέχτηκε τσίμπημα απο θαλάσσια ανεμώνη στο Καλαμάκι Κορινθίας

Ποια διατροφή περιορίζει κατά 58% το άσθμα σε εφήβους

[iatronet.gr/article/118158/poia-diatrofh-periorizei-kata-58-to-asthma-se-efhvoys-ti-eyrhmata-ellhnikhs-meleths](https://www.iatronet.gr/article/118158/poia-diatrofh-periorizei-kata-58-to-asthma-se-efhvoys-ti-eyrhmata-ellhnikhs-meleths)

Δημήτρης Καραγιώργος

31 Ιουλίου 2023

Δευτέρα, 31 Ιουλίου 2023, 17:00

Δημήτρης Καραγιώργος

Διευθυντής Σύνταξης

Η αντιφλεγμονώδης διατροφή μπορεί να μειώσει έως και κατά 58% τα συμπτώματα άσθματος σε εφήβους.

Αυτό προκύπτει από διεθνή μελέτη, στην οποία συμμετείχαν 1.934 έφηβοι από την Ισπανία, τη Νέα Ζηλανδία και την Ελλάδα. Η μελέτη δημοσιεύτηκε πρόσφατα στο επιστημονικό περιοδικό "Nutrients" και, από ελληνικής πλευράς, υπογράφεται από τους: **Δ. Μωρίκη, Γ. Αντωνογεώργο, Δ. Κουμπαγιώτη, Δ. Χαλούτση, Κ. Πρίφτη, Κ. Δούρο** και **Δ. Παναγιωτάκο**.

Σύμφωνα με τους συντάκτες της, οι ατοπικές ασθένειες είναι από τις πιο συχνές νοσηρότητες στα παιδιά και τους εφήβους. Εξετάστηκε η συσχέτιση μεταξύ της τήρησης ενός αντιφλεγμονώδους διατροφικού μοτίβου και του επιπολασμού των ατοπικών νοσημάτων στους εφήβους.

Οι επιστήμονες χρησιμοποίησαν έναν ενα ειδικό δείκτη αντιφλεγμονώδους διατροφής, προκειμένου να αξιολογήσουν τη συμμόρφωση.

Διαπίστωσαν πως το **6,9%** των συμμετεχόντων ανέφερε τρέχοντα συμπτώματα άσθματος, ενώ το **25,3%** ανέφερε συμπτώματα ρινίτιδας και το **8,9%** ανέφερε έκζεμα.

Οι έφηβοι με υψηλή συμμόρφωση σε μια αντιφλεγμονώδη δίαιτα είχαν **58%** λιγότερες πιθανότητες να εμφανίσουν συμπτώματα άσθματος, σε σύγκριση με εκείνους με χαμηλή συμμόρφωση.

Δεν παρατηρήθηκαν σημαντικές συσχετίσεις μεταξύ του επιπέδου τήρησης μιας αντιφλεγμονώδους δίαιτας και του επιπολασμού της αλλεργικής ρινίτιδας και του εκζέματος.

Οι κύριες πτυχές αυτού του διατροφικού προτύπου περιλαμβάνουν **σχετικά υψηλή κατανάλωση φρούτων και λαχανικών, δημητριακών ολικής αλέσεως, οσπρίων, ξηρών καρπών, ψαριών και ελαιολάδου, τα οποία είναι γνωστό ότι έχουν αντιοξειδωτικές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες.**

Η μεσογειακή διατροφή αποτελεί ένα βιώσιμο μοντέλο για τους πληθυσμούς των μεσογειακών χωρών, όπου το ήπιο κλίμα ευνοεί την παραγωγή μεσογειακών τροφίμων καθ' όλη τη διάρκεια του έτους.

Τα τελευταία χρόνια, όλο και περισσότερα στοιχεία δείχνουν ότι **η διατροφή είναι ένας από τους πιο σημαντικούς ρυθμιστές της χρόνιας φλεγμονής που σχετίζεται με την ανάπτυξη διαφόρων ασθενειών.**

Ειδήσεις υγείας σήμερα

Ανακοίνωση του συνδυασμού της "Προοπτικής" για τις εκλογές στον ΠΦΣ

Στο νοσοκομείο 9χρονος που δέχτηκε τσίμπημα απο θαλάσσια ανεμώνη στο Καλαμάκι Κορινθίας

Τι λέει η υγεία του ανδρικού μορίου για τη γενικότερη υγεία