

Τα προβιοτικά και το ελαιόλαδο συμβάλλουν στην υγεία του εγκεφάλου

[iatronet.gr/article/118040/ta-provivotika-kai-to-elaiolado-symvalloyn-sthn-ygeia-toy-egkefaloy](https://www.iatronet.gr/article/118040/ta-provivotika-kai-to-elaiolado-symvalloyn-sthn-ygeia-toy-egkefaloy)

iatronet.gr

25 Ιουλίου 2023

Τρίτη, 25 Ιουλίου 2023, 14:49

Τον σημαντικό ρόλο του εντέρου στη διατήρηση της υγείας του εγκεφάλου υποδεικνύει έρευνα που παρουσιάστηκε στην ετήσια συνάντηση της Αμερικανικής Εταιρείας Διατροφής "Nutrition 2023", στη Βοστώνη.

Σύμφωνα με την έρευνα, η λήψη προβιοτικών θα μπορούσε να βοηθήσει στην πρόληψη της μείωσης της μνήμης που συνοδεύει τη γήρανση.

Οι συμμετέχοντες στη μελέτη (169 άτομα ηλικίας 52 - 75 ετών) με ήπια γνωστική εξασθένηση που έλαβαν το προβιοτικό *Lactobacillus rhamnosus* GG για τρεις μήνες είδαν αύξηση στις βαθμολογίες των γνωστικών τους λειτουργιών. Αυτή η βελτίωση συσχετίστηκε επίσης με αλλαγές στο εντερικό τους μικροβίωμα.

Η έρευνα αυτή, επεσήμαναν οι ερευνητές, μπορεί να ανοίξει το δρόμο για νέες, μη επεμβατικές θεραπείες που να αξιοποιούν το μικροβίωμα του εντέρου για να μετριάσουν τη γνωστική εξασθένηση στον γηράσκοντα πληθυσμό.

Σε άλλη έρευνα που παρουσιάστηκε στο ίδιο συνέδριο διαπιστώθηκε ότι το ελαιόλαδο ενισχύει την υγεία του εγκεφάλου και μάλιστα ότι η τακτική κατανάλωση ελαιόλαδου συνδέεται με χαμηλότερο κίνδυνο θανατηφόρου άνοιας.

Οι ερευνητές ανέλυσαν ερωτηματολόγια διατροφής και αρχεία θανάτου για περισσότερους από 90.000 Αμερικανούς, που συλλέχθηκαν για πάνω από τρεις δεκαετίες. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι όσοι κατανάλωναν πάνω από μισή κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο την ημέρα είχαν 28% χαμηλότερο κίνδυνο να πεθάνουν από άνοια σε σύγκριση με εκείνους που δεν κατανάλωναν ποτέ ή σπάνια ελαιόλαδο.

Επιπλέον, η αντικατάσταση μόλις μιας κουταλιάς του γλυκού μαργαρίνης και μαγιονέζας με την αντίστοιχη ποσότητα ελαιόλαδου την ημέρα συσχετίστηκε με 8% - 14% χαμηλότερο κίνδυνο θανάτου από άνοια.

Παλαιότερες μελέτες έχουν συνδέσει εξάλλου την υψηλότερη πρόσληψη ελαιόλαδου με χαμηλότερο κίνδυνο καρδιακών παθήσεων, ενώ η ενσωμάτωση του ελαιόλαδου στο μεσογειακό διατροφικό πρότυπο έχει επίσης αποδειχθεί ότι συμβάλλει στην προστασία από τη γνωστική εξασθένηση.

Πηγές:

ΑΠΕ-ΜΠΕ

Ειδήσεις υγείας σήμερα

11 κάρτες του υπουργείου Υγείας με οδηγίες για προστασία από τον καύσωνα

Ο Μιχάλης Χρυσοχοΐδης για την απώλεια της Μαριάννας Βαρδινογιάννη

Συνάντηση Μιχάλη Χρυσοχοΐδη με την Κύπρια ομόλογό του, δρ Πόπη Κανάρη

Τα χαμηλά επίπεδα HIV συνδέονται με «σχεδόν μηδενικό» κίνδυνο για σεξουαλική μετάδοση

virus.com.gr/ta-chamila-epipeda-hiv-syndeontai-me-schedon-mideniko-kindyno-gia-sexoyaliki-metadosi

Αιμίλιος Νεγκής

25 Ιουλίου 2023

Άτομα με μη ανιχνεύσιμα ή πολύ χαμηλά επίπεδα του ιού HIV έχουν «σχεδόν μηδενικό» κίνδυνο να μεταδώσουν τον ιό σεξουαλικά, εάν λαμβάνουν κατασταλτικά φάρμακα, σύμφωνα με τις νέες οδηγίες του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ).

Η ανακοίνωση έγινε ταυτόχρονα με τη δημοσίευση το Σαββατοκύριακο μίας νέας έρευνας, που δημοσιεύτηκε στο **The Lancet** και οριοθετεί το ζήτημα. Τα ευρήματα παρουσιάστηκαν στο 12ο Διεθνές Συνέδριο για το θέμα (**AIDS Society Conference on HIV Science**) που πραγματοποιείται στο Μπρίσμπεϊν της Αυστραλίας.

Η νέα μελέτη έδειξε ότι οι άνθρωποι που έχουν **ιικό φορτίο** μικρότερο από **1.000 αντίγραφα ανά χιλιοστόλιτρο αίματος** έχουν πολύ λίγες πιθανότητες να μεταδώσουν τον ιό στους σεξουαλικούς συντρόφους. Από τις 320 περιπτώσεις μετάδοσης που εξετάστηκαν κατά τη διάρκεια της μελέτης, μόνο δύο μεταδόσεις αφορούσαν ένα σύντροφο με φορτίο κάτω από αυτό το όριο.

Να σημειωθεί ότι στις προηγούμενες οδηγίες για μηδενικό κίνδυνο μετάδοσης ο όριο ήταν μόλις 200 αντίγραφα ανά χιλιοστόλιτρο. Τα νέα ευρήματα δεν ισχύουν για τη μετάδοση του HIV από τη μητέρα στο παιδί, συμπεριλαμβανομένης της εγκυμοσύνης, του τοκετού και του θηλασμού.

Ο ΠΟΥ εκτιμά ότι το 76% των 39 εκατομμυρίων ανθρώπων παγκοσμίως που ζουν με HIV λαμβάνουν αντιρετροϊκή θεραπεία (ART). «Η αντιρετροϊκή θεραπεία συνεχίζει να μεταμορφώνει τη ζωή των ανθρώπων που ζουν με τον ιό HIV, σημειώνει ο διεθνής οργανισμός.

Τα άτομα που ζουν με HIV και δεν λαμβάνουν ART μπορεί να έχουν ιικά φορτία που κυμαίνονται από 30.000 έως περισσότερα από 500.000 αντίγραφα ανά χιλιοστόλιτρο!

“Ο απώτερος στόχος της αντιρετροϊκής θεραπείας για τα άτομα που ζουν με HIV είναι να διατηρήσει μη ανιχνεύσιμα ιικά φορτία, τα οποία θα βελτιώσουν την υγεία τους και θα αποτρέψουν τη μετάδοση στους σεξουαλικούς συντρόφους και τα παιδιά τους”, δήλωσε η ερευνήτρια Lara Vojnov, εκ μέρους του ΠΟΥ.

“Αλλά αυτά τα νέα ευρήματα είναι επίσης σημαντικά καθώς υποδεικνύουν ότι ο κίνδυνος σεξουαλικής μετάδοσης του HIV σε χαμηλά ιικά φορτία είναι σχεδόν μηδενικός. Αυτό παρέχει μια ισχυρή ευκαιρία για να βοηθήσουμε στον αποστιγματισμό του HIV, να προωθήσουμε τα οφέλη από την τήρηση της αντιρετροϊκής θεραπείας και να υποστηρίξουμε τους ανθρώπους που ζουν με HIV.”

Τα ω-3 λιπαρά συνδέονται με καλύτερη λειτουργία των πνευμόνων

[iatronet.gr/article/118018/ta-o3-lipara-syndeontai-me-kalyterh-leitoyrgia-ton-pneymonon](https://www.iatronet.gr/article/118018/ta-o3-lipara-syndeontai-me-kalyterh-leitoyrgia-ton-pneymonon)

Σοφία Νέτα

25 Ιουλίου 2023

Τρίτη, 25 Ιουλίου 2023, 11:50

Σοφία Νέτα

Ειδικός Συνεργάτης - Σύμβουλος Έκδοσης

Η συστηματική κατανάλωση ω-3 λιπαρών οξέων από ψάρια ή διατροφικά συμπληρώματα ωφελεί σημαντικά την πνευμονική υγεία, αναφέρει νέα έρευνα.

Η έρευνα πραγματοποιήθηκε σε δύο στάδια. Στο πρώτο εντάχθηκαν πάνω από 15.000 εθελοντές στις ΗΠΑ (διάμεση ηλικία 56 έτη) οι οποίοι είχαν καλή υγεία, χωρίς ενδείξεις χρόνιας πνευμονοπάθειας στην έναρξή της. Οι ερευνητές τους παρακολούθησαν από επτά έως 20 χρόνια, θέλοντας να εξακριβώσουν πόσοι θα εκδήλωναν προβλήματα όπως το άσθμα ή η χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ).

Το συμπέρασμά τους ήταν πως όσο αυξάνονταν τα επίπεδα των ω-3 λιπαρών οξέων στο αίμα των εθελοντών, τόσο μειωνόταν ο ρυθμός έκπτωσης της αναπνευστικής λειτουργίας.

Ειδικότερα, κάθε αύξηση 1% των επιπέδων του λιπαρού οξέος DHA συνδεόταν με μείωση 7% στην επίπτωση της απόφραξης των αεραγωγών. Το εύρημα αυτό ίσχυε ανεξάρτητα από το κάπνισμα και άλλους παράγοντες κινδύνου για μειωμένη αναπνευστική ικανότητα. Το λιπαρό οξύ DHA υπάρχει στον σολομό, τον τόνο και τις σαρδέλες.

Στη δεύτερη φάση της έρευνας οι επιστήμονες εξέτασαν γενετικά δεδομένα από περισσότερους από 500.000 Ευρωπαίους εθελοντές. Οι ερευνητές εξέτασαν ορισμένους γενετικούς δείκτες στο αίμα ως έμμεση ένδειξη των επιπέδων των ω-3 λιπαρών οξέων.

Ύστερα, συνέκριναν τους δείκτες αυτούς με δεδομένα για την πνευμονική κατάσταση των εθελοντών. Η σύγκριση έδειξε πως όσο υψηλότερα ήταν τα ω-3 λιπαρά οξέα, τόσο καλύτερη ήταν η πνευμονική λειτουργία τους.

«Γνωρίζουμε πολλά για το ρόλο της διατροφής στον καρκίνο και τα καρδιαγγειακά νοσήματα, αλλά τα δεδομένα για τις επιδράσεις της στην πνευμονική λειτουργία είναι περιορισμένα» δήλωσε η κύρια ερευνήτρια Patricia Cassano, διευθύντρια του Τομέα Διατροφικών Επιστημών στο Cornell University. «Η μελέτη μας δείχνει ότι τα ω-3 λιπαρά οξέα είναι σημαντικά και για την υγεία των πνευμόνων».

Παλαιότερες έρευνες έχουν δείξει ότι τα εν λόγω λιπαρά οξέα δρουν προστατευτικά επειδή ασκούν αντιφλεγμονώδη δράση στους πνεύμονες.

Πηγές:

American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine

Ειδήσεις υγείας σήμερα

11 κάρτες του υπουργείου Υγείας με οδηγίες για προστασία από τον καύσωνα

Ο Μιχάλης Χρυσοχοΐδης για την απώλεια της Μαριάννας Βαρδινογιάννη

Συνάντηση Μιχάλη Χρυσοχοΐδη με την Κύπρια ομόλογό του, δρ Πόπη Κανάρη

Νέα θεραπεία για την υπέρταση-Χορηγείται υποδόρια 2 φορές το χρόνο!

virus.com.gr/nea-therapeia-gia-tin-ypertasi-chorigeitai-ypodoria-2-fores-to-chronon

Αιμίλιος Νεγκής

25 Ιουλίου 2023

Η **Roche** έχει συνάψει νέα συνεργασία με την **Amylam Pharmaceuticals** για την ανάπτυξη και διάθεση ενός **νέου πρωτοποριακού φαρμάκου** για την **υψηλή αρτηριακή πίεση**, με τη συμφωνία να φθάσει έως και **2,8 δισ. δολάρια**. Το βασικό του **πλεονέκτημα** είναι μπορεί να χορηγείται **μία φορά κάθε 6 μήνες!**

Το υπό ανάπτυξη νέο φάρμακο με την επωνυμία **zilebesiran** χορηγείται υποδορίως και βρίσκεται επί του παρόντος σε φάση 2. Το φάρμακο δρα εμποδίζοντας την παραγωγή **angiotensinogen**, μιας πρωτεΐνης που παίζει βασικό ρόλο στην αύξηση της αρτηριακής πίεσης, στο ήπαρ.

Σύμφωνα με τους όρους της συμφωνίας, η οποία παρέχει στη Roche **αποκλειστικά δικαιώματα** για τη θεραπεία **εκτός των ΗΠΑ** και δικαιώματα κοινής εμπορίας εντός των ΗΠΑ, η Amylam θα λάβει **προκαταβολή 310 εκατ. δολαρίων** και στη συνέχεια θα μπορεί να λάβει νέες πληρωμές, ανάλογα με την πορεία ανάπτυξης.

Η υπέρταση είναι η κύρια αιτία καρδιαγγειακών παθήσεων και επηρεάζει περισσότερους από **1,2 δισεκατομμύρια ενήλικες παγκοσμίως**. Ενώ υπάρχουν αρκετές θεραπείες, παραμένει μια σημαντική ανεκπλήρωτη ανάγκη, ειδικά για ασθενείς υψηλού κινδύνου.

Σε μια **μελέτη πρώιμου σταδίου**, το zilebesiran συσχετίστηκε με δοσοεξαρτώμενες μειώσεις του αγγειοτενσινογόνου ορού, επιτυγχάνοντας έλεγχο της αρτηριακής πίεσης με σταθερή και διαρκή μείωση της αρτηριακής πίεσης σε διάστημα 24 ωρών και διατηρήθηκε για έως και για 6 μήνες.

Με βάση τα θετικά δεδομένα φάσης 1, το zilebesiran θα μπορούσε να είναι η καλύτερη θεραπεία για τη νόσο και να προσφέρει όφελος, ειδικά για ασθενείς με υπέρταση σε υψηλό καρδιαγγειακό κίνδυνο. Κατά τη Roche, η θεραπεία έχει επίσης τη δυνατότητα να βελτιώσει τη συμμόρφωση με τη θεραπεία καθώς θα μπορεί να χορηγείται υποδόρια δύο φορές το χρόνο.