

"Ασπίδα" κατά του σακχαρώδη διαβήτη κύησης η μεσογειακή διατροφή [ελληνική μελέτη]

[iatronet.gr/article/117240/aspida-kata-toy-sakharodh-diavhth-kyhshs-h-mesogeiaikh-diatrofh-ellhnikh-meleth](https://www.iatronet.gr/article/117240/aspida-kata-toy-sakharodh-diavhth-kyhshs-h-mesogeiaikh-diatrofh-ellhnikh-meleth)

Βασίλης Ιγνατιάδης

17 Ιουνίου 2023

Σάββατο, 17 Ιουνίου 2023, 08:00

Βασίλης Ιγνατιάδης

Ανταποκριτής στη Θεσσαλονίκη

Η υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών πριν από την εγκυμοσύνη, μειώνει σημαντικά την πιθανότητα εμφάνισης σακχαρώδη διαβήτη κατά την κύηση. Η υψηλή προσκόλληση στο πρότυπο της Μεσογειακής Διατροφής, έξι μήνες πριν από την σύλληψη, περιορίζει κατά 43% αυτόν τον κίνδυνο, σύμφωνα με τα ευρήματα της πρώτης μελέτης στην Ελλάδα που ερεύνησε το συγκεκριμένο πεδίο.

Η μελέτη αποτελεί κομμάτι της έρευνας BORN2020 (Συντονιστές: αναπληρωτής καθηγητής **Μιχάλης Χουρδάκης** (φωτογραφία) και επίκουρος καθηγητής **Θεμιστοκλής Δαγκλής**) που διεξάγεται σε συνεργασία του "Εργαστηρίου Υγιεινής, Κοινωνικής & Προληπτικής Ιατρικής και Ιατρικής Στατιστικής" και της Γ' Μαιευτικής - Γυναικολογικής Κλινικής, του Τμήματος Ιατρικής του ΑΠΘ.

Το συγκεκριμένο τμήμα εντάσσεται στη διδακτορική διατριβή της **Κατερίνας Αποστολοπούλου** (φωτογραφία), Ειδικού Γενικής/Οικογενειακής Ιατρικής, Επιμελήτριας στα ΤΕΠ του νοσοκομείου ΑΧΕΠΑ και επιστημονικής συνεργάτιδας στο «Εργαστήριο Υγιεινής, Κοινωνικής & Προληπτικής Ιατρικής και Ιατρικής Στατιστικής».

Μιλώντας στο [iatronet.gr](https://www.iatronet.gr), η κ. Αποστολοπούλου εξηγεί τη μεθοδολογία και αναλύει τα ευρήματα της μελέτης, επισημαίνοντας την σημασία της συμβουλευτικής πριν από την σύλληψη σχετικά με τις διατροφικές συνήθειες των γυναικών αναπαραγωγικής ηλικίας, με ιδιαίτερη έμφαση στις ομάδες υψηλού κινδύνου για εμφάνιση Σακχαρώδη Διαβήτη Κύησης (ΣΚΔ).

Η μελέτη

Γυναίκες στον τρίτο μήνα της εγκυμοσύνης, που προσήλθαν στο ιατρείο για τον υπερηχογραφικό έλεγχο ρουτίνας (αυχενική διαφάνεια), κλήθηκαν να συμπληρώσουν ένα ερωτηματολόγιο που αφορούσε τις διατροφικές τους συνήθειες 9 μήνες νωρίτερα, δηλαδή 6 μήνες πριν από την σύλληψη. Με βάση τις απαντήσεις τους, κατέγραψαν ένα σκορ από 0 ως 9, μέσω δύο διαφορετικών δεικτών προσκόλλησης στις αρχές της Μεσογειακής διατροφής. Το ίδιο ερωτηματολόγιο, που περιλαμβάνει 46 είδη και 14 ομάδες τροφίμων, συμπληρώθηκε από τις ίδιες και κατά το δεύτερο τρίμηνο της κύησης, με σκοπό να καταγράψει τις διατροφικές συνήθειες και κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.

Συνολικά, συμμετείχαν 743 έγκυες γυναίκες, με μέση ηλικία $32,1 \pm 4,85$ ετών. Στο διάστημα από την 24^η ως την 28^η εβδομάδα κύησης υποβλήθηκαν σε δοκιμασία αντοχής στη γλυκόζη για τη διάγνωση ή μη του ΣΔΚ. Για την εξαγωγή ασφαλών συμπερασμάτων, λήφθηκαν υπόψη και σωματομετρικά δεδομένα (ύψος, βάρος κατά την εξέταση και πριν την κύηση), καθώς και συνήθειες όπως το κάπνισμα.

Αποτελέσματα

Από τις 743 γυναίκες οι 112 (15,1%) ανέπτυξαν Σακχαρώδη Διαβήτη Κύησης. Η μέση ηλικία τους ήταν μεγαλύτερη στην ομάδα με ΣΔΚ (33,7 έτη, έναντι 31,9 της ομάδας χωρίς ΣΔΚ), όπως και το ποσοστό των γυναικών άνω των 35 ετών (40,2% έναντι 25,7%). Επίσης, συχνότερη εμφάνιση ΣΔΚ είχαν οι γυναίκες που κάπνιζαν κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Επιπλέον τα ευρήματα κατέδειξαν υψηλότερο Δείκτη Μάζας Σώματος (25,8 στην ομάδα με ΣΔΚ έναντι 24 σε αυτήν χωρίς ΣΔΚ), και ποσοστό παχυσαρκίας ($\Delta\text{ΜΣ}>30$) μεταξύ όσων εμφάνισαν τη νόσο.

"Έγιναν δύο ξεχωριστές αναλύσεις, ώστε να δούμε τη συσχέτιση της Μεσογειακής Διατροφής με τον Σακχαρώδη Διαβήτη Κύησης", διευκρινίζει η κ. Αποστολοπούλου και εξηγεί: "Στη μία απ' αυτές αφαιρέσαμε όλους τους παράγοντες που επηρεάζουν την εμφάνιση ΣΔΚ και διαπιστώσαμε ότι η Μεσογειακή Διατροφή από μόνη της αποτελεί προστατευτικό παράγοντα, ανεξάρτητα από το σωματικό βάρος πριν από την εγκυμοσύνη και άλλους γνωστούς παράγοντες κινδύνου". Αυτό σημαίνει πως μια γυναίκα που έχει φυσιολογικό βάρος και δεν καπνίζει μειώνει περαιτέρω τις πιθανότητες αν ακολουθήσει Μεσογειακή Διατροφή, αλλά τις αυξάνει αν έχει κακά διατροφικά πρότυπα, παρά την απουσία άλλων παραγόντων κινδύνου. Αντίστροφα, σε μια γυναίκα καπνίστρια με αυξημένο Δείκτη Μάζα Σώματος, πρέπει να δίνονται οδηγίες για υγιεινή διατροφή, ως έναν ανεξάρτητο προστατευτικό παράγοντα που θα μειώσει τις πιθανότητες για την εμφάνιση ΣΔΚ.

Η ανάλυση των δεδομένων κατέδειξε πως οι έγκυες γυναίκες που έξι μήνες πριν από την σύλληψη είχαν υψηλή προσκόλληση στις αρχές της Μεσογειακής Διατροφής (σκορ 5 ως 9) είχαν κατά 43% μικρότερες πιθανότητες να εμφανίσουν Σακχαρώδη Διαβήτη κατά την κύηση, σε σχέση με εκείνες που είχαν χαμηλή προσκόλληση (σκορ 1-3).

Αναφορικά με τις διάφορες κατηγορίες τροφίμων, η κατανάλωση "κρέατος και παραγώγων" και "λιπαρού κρέατος και επεξεργασμένου κρέατος" πριν από την εγκυμοσύνη συσχετίστηκε με υψηλότερο κίνδυνο ΣΔΚ, και με τα δύο συστήματα βαθμολόγησης.

Ένα επιπλέον εντυπωσιακό εύρημα της μελέτης είναι η υπερβολική κατανάλωση «κρυμμένου» αλατιού: "Με βάση τις απαντήσεις των γυναικών, διαπιστώσαμε ότι μόνο η κρυμμένη ποσότητα αλατιού σε συσκευασμένα τρόφιμα ήταν μεγαλύτερη από αυτήν που συστήνουν οι ευρωπαϊκές οδηγίες για την συνολική κατανάλωση αλατιού", παρατηρεί η ερευνήτρια.

"Η λιγότερο συχνή κατανάλωση κόκκινου κρέατος, η αυξημένη προτίμηση ελαιόλαδου, και η επιλογή φρούτων & λαχανικών, καθώς προϊόντων ολικής άλεσης, πριν από την εγκυμοσύνη, μπορούν να αποτελέσουν προστατευτικούς παράγοντες", καταλήγει η κ. Αποστολοπούλου.

Συμβουλευτική

Ο υπεύθυνος της έρευνας BORN2020 και επικεφαλής της ερευνητικής ομάδας NutricLab κ. Μ. Χουρδάκης, συνοψίζει πως "τα αποτελέσματα της μελέτης, υπογραμμίζουν την αναγκαιότητα της κατάλληλης διατροφικής συμβουλευτικής των γυναικών σε αναπαραγωγική ηλικία, ήδη πριν από τη σύλληψη". Συμπληρώνει δε, πως "μεγαλύτερη ανάγκη για τέτοια συμβουλευτική, καθώς οι πιθανότητες να εμφανίζουν ΣΔΚ είναι αυξημένες, έχουν οι γυναίκες αναπαραγωγικής ηλικίας με συγκεκριμένους παράγοντες κινδύνου, όπως μεγαλύτερη ηλικία, υψηλός ΔΜΣ, μαιευτικό ιστορικό ΣΔΚ σε προηγούμενη εγκυμοσύνη, οικογενειακό ιστορικό ΣΔΚ".


Ειδήσεις υγείας σήμερα

Οι δεύτερες σκέψεις των φαρμακευτικών εταιρειών

Τέλειες σαλάτες με ζυμαρικά

Γιορτή του πατέρα...

Επιστήμονες ανακάλυψαν φάρμακα κατά της γήρανσης με τη βοήθεια της τεχνητής νοημοσύνης

 [iatronet.gr/article/117241/episthmones-anakalypsan-farmaka-kata-ths-ghranshs-me-th-vohtheia-ths-tehnhts-nohmosynhs](https://www.iatronet.gr/article/117241/episthmones-anakalypsan-farmaka-kata-ths-ghranshs-me-th-vohtheia-ths-tehnhts-nohmosynhs)

iatronet.gr

16 Ιουνίου 2023

Παρασκευή, 16 Ιουνίου 2023, 18:40

Η τεχνητή νοημοσύνη και η συμβολή της στην ανάπτυξη φαρμάκων κατά της γήρανσης έχει ανοίξει το δρόμο για πρωτοποριακές ανακαλύψεις στη σύγχρονη Ιατρική.

Τώρα, ερευνητές του Πανεπιστημίου του Εδιμβούργου εντόπισαν - με τη βοήθεια της τεχνητής νοημοσύνης, τρεις χημικές ουσίες που στοχεύουν ειδικά σε δυσλειτουργικά κύτταρα, τα οποία πιστεύεται ότι σχετίζονται με ορισμένους καρκίνους και τη νόσο Αλτσχάιμερ. Και οι τρεις χημικές ουσίες βρίσκονται σε συμβατικά φυτικά φάρμακα.

Οι ερευνητές εκπαίδευσαν ένα μοντέλο μηχανικής μάθησης ώστε να αναγνωρίζει τα βασικά χαρακτηριστικά των χημικών ουσιών με γεροντολυτική δράση, χρησιμοποιώντας δεδομένα από περισσότερες από 2.500 χημικές δομές που ανακαλύφθηκαν σε προηγούμενες μελέτες. Τα γερολυτικά φάρμακα έχουν σχεδιαστεί για να προκαλούν το θάνατο των γερασμένων κυττάρων και, με τη σειρά τους, να βελτιώνουν τη συνολική υγεία του ατόμου.

Ο αλγόριθμος τεχνητής νοημοσύνης εντόπισε 21 υποψήφια φάρμακα κατά της γήρανσης. Στη συνέχεια, η ομάδα επικεντρώθηκε σε τρεις ενώσεις: ginkgetin, periplocin και oleandrin. Οι ουσίες αυτές εξάλειψαν τα δυσλειτουργικά κύτταρα χωρίς να προκαλέσουν βλάβη στα υγιή κύτταρα.

"Η μελέτη αυτή αποδεικνύει ότι η τεχνητή νοημοσύνη μπορεί να είναι απίστευτα αποτελεσματική στο να μας βοηθήσει να εντοπίσουμε νέα υποψήφια φάρμακα, ιδίως σε πρώιμα στάδια της ανακάλυψης φαρμάκων και για ασθένειες με πολύπλοκη βιολογία ή λίγους γνωστούς μοριακούς στόχους", δήλωσε ο συν-συγγραφέας δρ Ντιέγκο Ογιαρζούν.

Η τεχνητή νοημοσύνη εξελίσσει ραγδαία την Ιατρική

Ο ρόλος της τεχνητής νοημοσύνης στην ιατρική και την επιστημονική έρευνα κατά της γήρανσης είναι σημαντικός. Η τεχνολογία αυτή μπορεί να αναλύσει τεράστιους όγκους πολύπλοκων δεδομένων πολύ πιο γρήγορα από οποιονδήποτε άνθρωπο, προσφέροντας τεράστια βοήθεια στη διάγνωση και τη θεραπεία ασθενειών.

Η ομάδα του Πανεπιστημίου του Εδιμβούργου υποστήριξε ότι η τεχνολογία μηχανικής μάθησης που εφάρμοσε, μείωσε δραματικά το κόστος της μελέτης για την ανεύρεση αποτελεσματικών γεροντολυτικών φαρμάκων.

Πηγές:

ΕΡΤ

Ειδήσεις υγείας σήμερα

Οι δεύτερες σκέψεις των φαρμακευτικών εταιρειών

Τέλειες σαλάτες με ζυμαρικά

Γιορτή του πατέρα...

Η έκθεση σε διοξίνες μπορεί να επηρεάσει αρνητικά τη λειτουργία του θυρεοειδούς [μελέτη]

 [iatronet.gr/article/117243/h-ekthesh-se-dioxines-mporei-na-ephreasei-arnhtika-th-leitoyrgia-toy-thyreoidoy-meleth-](https://www.iatronet.gr/article/117243/h-ekthesh-se-dioxines-mporei-na-ephreasei-arnhtika-th-leitoyrgia-toy-thyreoidoy-meleth-)

Εύη Ψωμιάδου

16 Ιουνίου 2023

Παρασκευή, 16 Ιουνίου 2023, 19:13

Εύη Ψωμιάδου

Υπεύθυνη Ύλης

Η έκθεση στις διοξίνες μπορεί να επηρεάσει αρνητικά τη λειτουργία του θυρεοειδούς, αναφέρει νέα έρευνα.

Οι άνθρωποι εκτίθενται στις διοξίνες κυρίως με την κατανάλωση φαγητού και συγκεκριμένα ζωικών προϊόντων μολυσμένων με αυτά τα χημικά.

Οι διοξίνες απορροφώνται και αποθηκεύονται στον λιπώδη ιστό και συσσωρεύονται στην τροφική αλυσίδα.

Περισσότερο από το 90% της ανθρώπινης έκθεσης επιτελείται μέσω της τροφής, σύμφωνα με το National Institute of Environmental Health Sciences.

Πρόσφατα, οι επιστήμονες άρχισαν να μελετούν την πιθανή επίδραση της έκθεσης σε περιβαλλοντικές χημικές ουσίες όπως διοξίνες, στη λειτουργία του θυρεοειδούς. Η δυσλειτουργία του οργάνου μπορεί να έχει διάφορες συνέπειες στην υγεία.

Στη νέα έρευνα, επιστήμονες χρησιμοποίησαν 3 στατιστικές μεθόδους για να εξετάσουν τη συνδυασμένη επίδραση 20 περιβαλλοντικών διοξινών στη λειτουργία του θυρεοειδούς. Χρησιμοποίησαν στοιχεία από το National Health and Nutritional Examination Survey, από το 2007 έως το 2010.

Συνολικά, μετρήθηκαν 20 διοξίνες και τα επίπεδα ορμόνης TSH στο αίμα 2.818 ενηλίκων. Οι ερευνητές ανακάλυψαν ότι οι διοξίνες συνδέονταν σημαντικά με υψηλή TSH.

Ο Cheng Han, του Boston University Chobanian & Avedisian School of Medicine δήλωσε ότι αν και χρειάζεται περισσότερη έρευνα, προσπάθειες για τη μείωση της έκθεσης σε διοξίνες και άλλες τοξικές χημικές ουσίες θα μπορούσαν να συμβάλλουν στη μείωση του κινδύνου δυσλειτουργίας του θυρεοειδούς και να βελτιώσουν το αποτέλεσμα στη δημόσια υγεία.

Πηγές:

The Endocrine Society


Ειδήσεις υγείας σήμερα

Οι δεύτερες σκέψεις των φαρμακευτικών εταιρειών

Τέλειες σαλάτες με ζυμαρικά

Γιορτή του πατέρα...

Επανενεργοποίηση των κυττάρων που μοιάζουν με βήτα στο πάγκρεας για την παραγωγή ινσουλίνης

 [iatronet.gr/article/117239/epanenergopoihsh-ton-kyttaron-poy-moiazoy-n-me-vhta-sto-pagkreas-gia-thn-paragogh-insoylinhs](https://www.iatronet.gr/article/117239/epanenergopoihsh-ton-kyttaron-poy-moiazoy-n-me-vhta-sto-pagkreas-gia-thn-paragogh-insoylinhs)

iatronet.gr

16 Ιουνίου 2023

Παρασκευή, 16 Ιουνίου 2023, 19:00

Νέα έρευνα έδειξε ότι κύτταρα των παγκρεατικών πόρων που λαμβάνονται από το ανθρώπινο πάγκρεας μπορούν να επηρεαστούν με φαρμακευτική διέγερση ώστε να αναδημιουργήσουν κύτταρα σαν τα βήτα που απελευθερώνουν ινσουλίνη, δίνοντας νέες ελπίδες για ανθρώπους με διαβήτη.

Η προκλινική έρευνα που πραγματοποιήθηκε από την Safiya Naina Marikar του Baker Heart and Diabetes Institute και δημοσιεύτηκε στο *Clinical Epigenetics*, δείχνει πώς φάρμακα μπορούν να επηρεάσουν παγκρεατικά προγονικά κύτταρα για να ενεργοποιηθούν σε κύτταρα σαν τα βήτα που παράγουν ινσουλίνη, καταστέλλοντας το ένζυμο EZH2.

Η μέθοδος εξετάζει την ικανότητα αναγέννησης των παγκρεατικών κυττάρων διεγείροντας βλαστικά κύτταρα πόρων με μικρούς καταστολείς μορίων ως εναλλακτική στρατηγική για την αποκατάσταση της παραγωγής ινσουλίνης για ανθρώπους με διαβήτη.

Τα φάρμακα που χρησιμοποιήθηκαν ήταν ένα συνθετικό, κυρίως για τη θεραπεία του καρκίνου και ένα φυσικό που έχει δοκιμαστεί ως αγωγή για φλεγμονώδεις παθήσεις.

Η Safiya Naina Marikar, δήλωσε ότι η έρευνα δείχνει ότι τα αναπρογραμματισμένα κύτταρα είναι ικανά να παράγουν ινσουλίνη και σημαντική λειτουργικότητα, όπως έκκριση ινσουλίνης ως αντίδραση στη διέγερση γλυκόζης.

Τα ευρήματα δείχνουν νέα οδό για την αναγέννηση βήτα κυττάρων ως πιθανή εναλλακτική πηγή της μεταμόσχευσης νησιδίων.

Πηγές:

Clinical Epigenetics,

Ειδήσεις υγείας σήμερα

Οι δεύτερες σκέψεις των φαρμακευτικών εταιρειών

Τέλειες σαλάτες με ζυμαρικά

Γιορτή του πατέρα...
