

Η μείωση βάρους κατά 5%, μηδενίζει σχεδόν τον κίνδυνο εμφάνισης διαβήτη [μελέτη]

[iatronet.gr/article/119719/prodiavhths-h-meiosh-varoys-kata-5-mhdenizei-shedon-ton-kindyno-emfanishs-diavhth-meleth](https://www.iatronet.gr/article/119719/prodiavhths-h-meiosh-varoys-kata-5-mhdenizei-shedon-ton-kindyno-emfanishs-diavhth-meleth)

Φίλιππος Ζάχαρης

11 Οκτωβρίου 2023

Τετάρτη, 11 Οκτωβρίου 2023, 17:00

Φίλιππος Ζάχαρης

Ειδικά ρεπορτάζ - Σύλλογοι Ασθενών και ΜΚΟ

Μια απώλεια βάρους κατά 5% μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο εμφάνισης διαβήτη στους προδιαβητικούς (όσους έχουν προδιάθεση στον διαβήτη) έως και 73%. Όλα εξαρτώνται από το λιγότερο λίπος στην κοιλιά, όπως έδειξαν τώρα Γερμανοί επιστήμονες.

Στην περίπτωση του προδιαβήτη, θα ήταν ιδιαίτερα σημαντικό να αποτραπεί με κάποιο τρόπο η πλήρης εμφάνιση της νόσου από την αρχή. Ο Andreas Birkenfeld (Πανεπιστημιακό Νοσοκομείο του Tübingen) και οι συν-συγγραφείς του από το Γερμανικό Κέντρο Έρευνας για τον Διαβήτη (DZD) δημοσίευσαν πρόσφατα μια νέα ανάλυση της "Μελέτης παρέμβασης στον τρόπο ζωής για τον προδιαβήτη" στο περιοδικό "Lancet Diabetes & Endocrinology".

"Ο διαβήτης τύπου 2 μπορεί να εξαφανιστεί ως αποτέλεσμα της απώλειας βάρους. Σε αυτή την ανάλυση, επιδιώξαμε να διευκρινίσουμε αυτόν τον μηχανισμό ως αποτέλεσμα της μείωσης του βάρους σε άτομα με προδιαβήτη", έγραψαν οι επιστήμονες.

Περίπου 1.105 άτομα με προδιαβήτη (γλυκόζη αίματος νηστείας εκατό έως 125 χιλιοστόγραμμα ανά δεκάγραμμο, τιμή HbA1c ως μέτρο της μακροχρόνιας φόρτισης των ερυθρών αιμοσφαιρίων με σάκχαρο μεταξύ 5,7 και 6,4 και αυξημένες τιμές γλυκόζης αίματος στη δοκιμασία άσκησης) παρακινήθηκαν να κάνουν σημαντικές αλλαγές στον τρόπο ζωής τους με διατροφικές αλλαγές και περισσότερη σωματική δραστηριότητα. Αυτό συνεχίστηκε επί ένα έτος.

Όταν οι επιστήμονες ανέλυσαν τα στοιχεία εκείνων των 298 συμμετεχόντων στη μελέτη που είχαν χάσει τουλάχιστον το 5% του σωματικού τους βάρους, διαπίστωσαν ότι τα σημάδια του προδιαβήτη είχαν εξαφανιστεί στο 43% αυτών. Είχε επέλθει η λεγόμενη ύφεση του προδιαβήτη.

Ακόμη και δύο χρόνια μετά το τέλος της επιστημονικής μελέτης, είχαν 73% λιγότερες πιθανότητες να αναπτύξουν διαβήτη τύπου 2 σε σύγκριση με εκείνους που δεν είχαν βιώσει αυτή τη θετική επίδραση.

"Παρουσίασαν επίσης βελτιωμένη νεφρική λειτουργία και καλύτερη κατάσταση των αιμοφόρων αγγείων τους", έγραψαν οι επιστήμονες.

Η σύγκριση των συμμετεχόντων στη μελέτη που είχαν μειώσει το σωματικό τους βάρος κατά 5% και δεν είχαν πλέον προδιαβήτη και εκείνων που συνέχισαν να εμφανίζουν σημάδια προδιαβήτη παρά την απώλεια βάρους, οδήγησε στην πιθανή αιτία του αποτελέσματος.

Το Γερμανικό Κέντρο Έρευνας για τον Διαβήτη σε ανακοίνωσή του αναφέρει ότι: "Σύμφωνα με τα νέα αποτελέσματα, η πιθανότητα ύφεσης αυξάνεται όταν το σωματικό βάρος μειώνεται κατά 5% και η περιφέρεια της κοιλιάς κατά περίπου 4 εκατοστά στις γυναίκες και 7 εκατοστά στους άνδρες".

Όλα έχουν να κάνουν με το "λίπος της κοιλιάς", λοιπόν. Τα άτομα που είχαν εισέλθει σε ύφεση του προδιαβήτη θα είχαν "χάσει περισσότερο σπλαχνικό κοιλιακό λίπος. Το σπλαχνικό κοιλιακό λίπος βρίσκεται απευθείας στην κοιλιακή κοιλότητα και περιβάλλει τα έντερα. Μπορεί να επηρεάσει την ευαισθησία στην ινσουλίνη, εν μέρει μέσω μιας φλεγμονώδους αντίδρασης στον λιπώδη ιστό", ανέφεραν οι επιστήμονες.

Η μείωση αυτού του κοιλιακού λίπους είναι "προφανώς καθοριστικής σημασίας στον προδιαβήτη".

Μόλις τον περασμένο Ιούλιο, μια διεθνής ομάδα επιστημόνων δημοσίευσε μια μετα-ανάλυση επιστημονικών μελετών με δεδομένα από περισσότερους από 40.000 ασθενείς με προδιαβήτη. Έδειξε ότι οι πάσχοντες όχι μόνο έχουν υψηλότερο κίνδυνο καρδιαγγειακής νόσου οι ίδιοι, αλλά και κατά ένα τρίτο υψηλότερο ποσοστό θνησιμότητας μετά από οξείες παρεμβάσεις λόγω εμφράγματος (επεμβάσεις με καρδιακό καθετήρα, stents

Σύμφωνα με στοιχεία της ελληνικής διαβητολογικής Εταιρείας, το ποσοστό των προδιαβητικών στην χώρα μας ανέρχεται σε 12,4%, που μεταφράζεται σε 1,3 εκ. Έλληνες.

Πηγές:

Lancet Diabetes & Endocrinology

Ειδήσεις υγείας σήμερα

Βίκος: Έσπασε το φράγμα των 100 εκατ. ευρώ ο κύκλος εργασιών το 2022

Αγελαδινό και φυτικό γάλα: Ποιο είναι πιο υγιεινό

Ο FDA ενέκρινε τη χρήση ιστοτριψίας για τη διάσπαση καρκινικών όγκων στο ήπαρ

Φάρμακο για τον διαβήτη στη μάχη κατά της περιοδοντίτιδας [μελέτη]

[iatronet.gr/article/119712/farmako-gia-ton-diavhth-sth-mahh-kata-ths-periodontitidas](https://www.iatronet.gr/article/119712/farmako-gia-ton-diavhth-sth-mahh-kata-ths-periodontitidas)

Εύη Ψωμιάδου

11 Οκτωβρίου 2023

Τετάρτη, 11 Οκτωβρίου 2023, 14:05

Εύη Ψωμιάδου

Υπεύθυνη Ύλης

Νέα μέθοδος ελέγχου της φλεγμονής και του σακχάρου για την πρόληψη στοματικής και συστημικής νόσου με χρήση κοινού φαρμάκου για τον διαβήτη, ανακαλύφθηκε από ερευνητές του King's College London.

Στην έρευνα, που δημοσιεύτηκε στο Journal of Translational Medicine, ερευνητές ανακαλύψαν νέο τρόπο να σταματήσουν την περιοδοντίτιδα και πιθανόν να μειώσουν την παχυσαρκία. Η νέα προσέγγιση εστιάζει στον έλεγχο της φλεγμονής και των επιπέδων σακχάρου, στο στόμα και στο σώμα, με τη μετφορμίνη.

Σε ποντικούς, οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι η μετφορμίνη οδήγησε σε σημαντική πρόληψη της οστικής απώλειας στην περιοδοντική νόσο και της οστικής απώλειας λόγω ηλικίας.

Οι ερευνητές δοκίμασαν τη χρήση του φαρμάκου σε ασθενείς με περιοδοντίτιδα που δεν είχαν διαβήτη, στην πρώτη κλινική δοκιμή που έγινε ποτέ και η οποία έδειξε βελτιωμένο κλινικό αποτέλεσμα στην αγωγή της περιοδοντίτιδας και τον έλεγχο του σακχάρου και της φλεγμονής στο στόμα και στο σώμα, ακόμα και με υψηλά επίπεδα βακτηρίων.

Η χρήση της νέας μεθόδου πρόληψης της περιοδοντίτιδας θα μπορούσε επίσης να συμβάλει στον έλεγχο του βάρους και των επιπέδων σακχάρου, πιθανόν αποτελώντας νέα λύση για την πρόληψη συστημικής και ταυτόχρονα στοματικής νόσου.

Ο Dr. Vítor Neves, δήλωσε ότι για πρώτη φορά έχουμε πιθανό όπλο που μπορεί να συμβάλει στο θέμα της περιοδοντίτιδας και στη γενικότερη υγεία.

Πηγές:

Journal of Translational Medicine,


Ειδήσεις υγείας σήμερα

Βίκος: Έσπασε το φράγμα των 100 εκατ. ευρώ ο κύκλος εργασιών το 2022

Αγελαδινό και φυτικό γάλα: Ποιο είναι πιο υγιεινό

Ο FDA ενέκρινε τη χρήση ιστοτριψίας για τη διάσπαση καρκινικών όγκων στο ήπαρ

Η κακή ποιότητα ύπνου επιδεινώνει τα προβλήματα υγείας στους παχύσαρκους ηλικιωμένους [μελέτη]

 [iatronet.gr/article/119716/h-kakh-poiiothta-ypnoy-epideinonei-ta-provlhmata-ygeias-stoys-pahysarkoys-hlikiomenoys-meleth](https://www.iatronet.gr/article/119716/h-kakh-poiiothta-ypnoy-epideinonei-ta-provlhmata-ygeias-stoys-pahysarkoys-hlikiomenoys-meleth)

Εύη Ψωμιάδου

11 Οκτωβρίου 2023

Τετάρτη, 11 Οκτωβρίου 2023, 15:08

Εύη Ψωμιάδου

Υπεύθυνη Ύλης

Ηλικιωμένοι, παχύσαρκοι άνθρωποι που κοιμούνται άσχημα έχουν λιγότερη μυϊκή δύναμη και μάζα στα άκρα τους, περισσότερο λίπος και περισσότερα συμπτώματα άγχους και κατάθλιψης έναντι αυτών που κοιμούνται καλά.

Αυτό έδειξε έρευνα του University of São Paulo, στη Βραζιλία, που δημοσιεύτηκε στο Scientific Reports.

Ο Hamilton Roschel, σημείωσε ότι έχουμε την τέλεια καταιγίδα : τον γηράσκοντα πληθυσμό και την αυξημένη παχυσαρκία στους ηλικιωμένους. Πολλοί από αυτούς συχνά δεν έχουν καλή ποιότητα ύπνου, χάνουν μυϊκή δύναμη και μάζα και αντιμετωπίζουν προβλήματα ψυχικής υγείας. Είναι επίσης σημαντικό να θυμόμαστε ότι η ποιότητα ύπνου είναι παράγοντας ζωτικής σημασίας για τον γενικό πληθυσμό.

Οι ερευνητές ζήτησαν από 95 παχύσαρκους ανθρώπους 65 ετών και άνω να συμπληρώσουν ερωτηματολόγιο για την ποιότητα ύπνου και τη γενική υγεία (σχετικά με το άγχος την κατάθλιψη και την ποιότητα ζωής).

Χωρίστηκαν σε όσους κοιμόνταν καλά και σε όσους κοιμόνταν άσχημα. Μετρήθηκε επίσης η δύναμη της χειραψίας.

Η έρευνα έδειξε ότι όσοι κοιμόνταν άσχημα είχαν χειρότερη σωματική και ψυχική υγεία, με λιγότερη ζωτικότητα, περισσότερο μυϊκό πόνο και βλάβη σε σωματικές και ψυχικές λειτουργίες.

Είχαν περισσότερο λίπος, πολύ λιγότερη άλιπη μάζα και λιγότερη μυϊκή δύναμη. Χειρότερα ήταν επίσης τα σκορ άγχους, κατάθλιψης και ποιότητα ζωής τους.

Τα ευρήματα αποτελούν υπενθύμιση για τη σημασία της ποιότητας ύπνου στη γενική υγεία των ηλικιωμένων, ιδιαίτερα αν είναι παχύσαρκοι. Η παρουσία παχυσαρκίας στη γήρανση έχει επίπτωση σε αρκετές σωματικές διαδικασίες, όπως μεταβολισμό γλυκόζης και εντείνει τις αρνητικές επιδράσεις της γήρανσης στις διαταραχές ύπνου.

Πηγές:

Scientific Reports.


Ειδήσεις υγείας σήμερα

Βίκος: Έσπασε το φράγμα των 100 εκατ. ευρώ ο κύκλος εργασιών το 2022

Αγελαδινό και φυτικό γάλα: Ποιο είναι πιο υγιεινό

Ο FDA ενέκρινε τη χρήση ιστοτριψίας για τη διάσπαση καρκινικών όγκων στο ήπαρ

Ανοσολογική μνήμη σε πνεύμονες, ήπαρ και νεφρούς έπειτα από εμβολιασμό κατά της CoViD [μελέτη]

 [iatronet.gr/article/119711/anosologikh-mnhmh-se-pneymones-kai-nefroys-epeita-apo-emvoliasmo-kata-ths-covid-meleth](https://www.iatronet.gr/article/119711/anosologikh-mnhmh-se-pneymones-kai-nefroys-epeita-apo-emvoliasmo-kata-ths-covid-meleth)

Φίλιππος Ζάχαρης

11 Οκτωβρίου 2023

Τετάρτη, 11 Οκτωβρίου 2023, 15:30

Φίλιππος Ζάχαρης

Ειδικά ρεπορτάζ - Σύλλογοι Ασθενών και ΜΚΟ

Μετά από έναν εμβολιασμό, τα αντισώματα δεν περιπολούν μόνο στο αίμα, αλλά ο οργανισμός δημιουργεί επίσης μια προστατευτική ανοσολογική μνήμη σε όργανα όπως τα νεφρά ή οι πνεύμονες. Ερευνητές του Πανεπιστημιακού Νοσοκομείου Charité του Βερολίνου κατάφεραν τώρα να το αποδείξουν αυτό χρησιμοποιώντας εμβόλια mRNA κατά του κορωνοϊού, όπως ανέφερε σήμερα σε ανακοίνωσή του το νοσοκομείο. Σύμφωνα με αυτό, τα κύτταρα της ανοσολογικής μνήμης στα όργανα είναι ακόμη περισσότερα από ό,τι στο αίμα και έχουν ενισχυμένες λειτουργίες αντι-ιικής άμυνας.

Οι ερευνητές θεωρούν ότι παρόμοιες διαδικασίες λαμβάνουν χώρα και μετά από άλλους εμβολιασμούς. Υπήρχαν ήδη αντίστοιχες ενδείξεις από πειράματα σε ζωικά μοντέλα. Για να αποδειχθεί αυτό στους ανθρώπους, χρειάζονται ιστορικό ιστού από πολλούς ανθρώπους με γνωστό και συγκρίσιμο ιστορικό εμβολιασμού, οι οποίοι κατά προτίμηση δεν έχουν ποτέ μολυνθεί από το παθογόνο. Η πανδημία κορωνοϊού το κατέστησε τώρα αυτό δυνατό.

Για τη μελέτη, οι ερευνητές εξέτασαν ιστούς από διάφορα όργανα, για παράδειγμα από επεμβάσεις όγκων. Τα δείγματα **προέρχονταν από 61 άτομα που είχαν εμβολιαστεί κατά του κορωνοϊού δύο έως τρεις φορές με εμβόλιο mRNA** λίγους μήνες νωρίτερα, ανεξάρτητα από την επέμβαση, αλλά οι περισσότεροι από τους οποίους δεν είχαν ακόμη μολυνθεί.

Χρησιμοποιώντας ειδικές μεθόδους, η ερευνητική ομάδα μπόρεσε να ανιχνεύσει σε διάφορους ιστούς τα λεγόμενα CD4-θετικά T βοηθητικά κύτταρα, τα οποία σρέφονταν κατά του SARS-CoV-2. Αυτά τα κύτταρα ανοσολογικής μνήμης διασφαλίζουν ότι άλλα κύτταρα του ανοσοποιητικού συστήματος θα παράγουν κατάλληλα αντισώματα κατά του παθογόνου παράγοντα μόλις αυτός ανιχνευθεί στον οργανισμό. Επίσης, πιθανώς συμβάλλουν στην άμεση καταπολέμηση του ιού.

Οι επιστήμονες βρήκαν τα κύτταρα ανοσολογικής μνήμης όχι μόνο στον σπλήνα και τον μυελό των οστών, όπου τα ανοσοποιητικά κύτταρα ωριμάζουν ή παράγονται εξ ορισμού, αλλά και στο ήπαρ, τους νεφρούς και τους πνεύμονες.

Αυτό επιβεβαιώνει ότι μετά από έναν εμβολιασμό, ο οργανισμός δημιουργεί μια σταθερή ανοσολογική μνήμη επί μήνες, ακόμη και σε ιστούς που βρίσκονται μακριά από το σημείο της ενέσιμης έγχυσης.

Ο αριθμός των προστατευτικών ανοσοκυττάρων στα όργανα ήταν επίσης εξίσου υψηλός, ανεξάρτητα από την ηλικία του εμβολιαζόμενου.

Αντίθετα, στο αίμα των ηλικιωμένων κυκλοφορούσαν λιγότερα κύτταρα ανοσολογικής μνήμης απ' ό,τι στους νεότερους ασθενείς.

Η εργασία δημοσιεύθηκε στην επιθεώρηση "Journal of Clinical Investigation".

Πηγές:

Journal of Clinical Investigation

Ειδήσεις υγείας σήμερα

Βίκος: Έσπασε το φράγμα των 100 εκατ. ευρώ ο κύκλος εργασιών το 2022

Αγελαδινό και φυτικό γάλα: Ποιο είναι πιο υγιεινό

Ο FDA ενέκρινε τη χρήση ιστοτριψίας για τη διάσπαση καρκινικών όγκων στο ήπαρ