

✱ Saw palmetto za probleme sa prostatom

Saw palmetto je biljni proizvod koji se dobiva od zrelih bobica Američke patuljaste palme. Tradicionalno se koristio u liječenju geniturnih problema; zatim za povećanu produkciju spermija i povećanje libida te kao blagi diuretik.

Danas se saw palmetto koristi isključivo za liječenje simptoma povezanih sa benignom hiperplazijom prostate. Iako mehanizam djelovanja nije u potpunosti jasan, pretpostavlja se da saw palmetto inhibira receptore estrogena u prostati.

Pokazalo se da Saw Palmetto ima učinak sličan kao i lijekovi poput finasterida, ali se bolje tolerira i jeftiniji je. Negativne nuspojave njegovog uzimanja su rijetke i blage. Tretman uobičajno traje od 3 do 6 mjeseci.

U SAD-u se Saw palmetto smatra sigurnim i dobrim izborom za muškarce sa umjerenom benignom hiperplazijom prostate, dok je u nekim Europskim zemljama on prvi lijek koji se daje muškarcima sa tim oboljenjem.

Izvor: *Annal of Internal Medicine* 2002;364:42-53.

✱ Razina koenzima Q10 i rizik od karcinoma prostate

U studiji koja je uključila 307 osoba sa karcinomom prostate te 596 kontrolnih subjekata uočeno je da se umjerene razine cirkulirajućeg koenzima Q10 mogu povezati sa smanjenim rizikom od karcinoma prostate.

Autori studije istaknuli su da otkrića nemaju dovoljnu „težinu“ te da nisu signifikantna, ali da je to prva takva provedena studija (epidemiološka koja nastoji istražiti vezu između koenzima Q10 i karcinoma prostate) te su daljnja istraživanja potrebna.

Također su istaknuli da bi, ukoliko se uistinu pokaže da koenzim Q10 može smanjiti rizik od karcinoma prostate, to imalo veliku važnost za javno zdravstvo s obzirom na veliku incidenciju ovog oblika bolesti.

Izvor: *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev*

✱ Vitamin C sprječava razvoj peptičkog ulkusa

Što je viša razina askorbinske kiseline u krvi, manji je rizik od gastrointestinalnih smetnji, pokazuje studija objavljena u kolovozu u časopisu *Journal of the American College of Nutrition*.

Istraživači navode da nisu prvi koji su došli do ovog zaključka, ali je ovo jedna od najvećih istraživanja na ovu temu.

U istraživanju je sudjelovalo 6746 odraslih osoba i gotovo trećina ispitanika je imala antitijela za *Helicobacter pylori*, bakteriju za koju se smatra da uzrokuje peptički ulkus. U ispitanika s višom razinom vitamina C u krvi, uočena je manja učestalost infekcije bakterijom *Helicobacter pylori*.

dodaci prehrani

NOVA ISTRAŽIVANJA

✱ Brokula čuva želudac

Studija objavljena u časopisu *Cancer Prevention Research* otkriva da klice brokule mogu uništiti infekciju bakterijom *Helicobacter pylori*, jednog od glavnog uzročnika karcinoma želuca.

Već je gotovo 20 godina poznat antikarcinogeni učinak sulforafana, fitokemikalije koja se nalazi u brokuli. Međutim, utjecaj brokule na bakterijsku infekciju je po prvi put objašnjen u ovoj studiji u kojoj je 48 muškaraca i žena dobivalo ili 70 g svježih klica brokule ili istu količinu alfalfa klica. Nakon 8 tjedana, infekcija bakterijom *H. Pylori* u ispitanika koji su jeli klice brokule, bila je na znatno nižoj razini.

Na temelju rezultata studije, znanstvenici smatraju da brokula odnosno klice brokule pružaju vrijednu zaštitu protiv karcinoma želuca uzrokovanog bakterijom *H. Pylori*.

✱ Utjecaj selena i vitamina E na mušku plodnost

Studija u kojoj je sudjelovalo 690 muškaraca s problemom plodnosti prosječne dobi 28.5 godina pokazala je da svakodnevna suplementacija selenom (200 mikrograma) u kombinaciji s vitaminom E (400 I.J. dnevno) kroz period od barem 100 dana znatno poboljšava pokretljivost i/ili morfologiju spermija.

Zanimljivo je da samo u 36 % ispitanika, nakon 14 tjedana uzimanja selena i vitamina E u obliku dodatka prehrani, nije primijećeno nikakvo poboljšanje plodnosti, zbog čega autori studije savjetuju parovima koji ne mogu zatrudnjeti da iskušaju ove dodatke prehrani.

Izvor: *Int J Gen Med*, 2011 Jan 23; 4:99-104

✱ Zeleni čaj pomaže održati zdravu hrskavicu

Prema in vitro istraživanjima provedenima na University of Sheffield Medical School u Velikoj Britaniji, katehini iz zelenog čaja pomažu oboljelima od artritisa smanjujući uništavanje hrskavice.

Najnovija istraživanja zasnivala su se na premisi da katehini (polifenolne komponente) pronađeni u zelenom čaju smanjuju upalu uzrokovanu artritismom. David Buttle, jedan od autora studije izjavio je "Pokazano je da polifenolni sastojci iz zelenog čaja smanjuju upalu uzrokovanu artritismom, ali do sada nije ispitano kakvo djelovanje ti sastojci imaju na tkivo zglobova."

Istraživači su proučavali govedu i ljudsku hrskavicu, uzgojenu sa i bez dodatka agensa za koji je poznato da uzrokuje uništavanje hrskavice, te su dodali katehin. Pronašli su da katehini efektivno smanjuju uništavanje hrskavice. Nikakvi toksični efekti nisu zamijećeni. Istraživači su zaključili da određeni katehini zelenog čaja mogu imati zaštitnu ulogu na zdravlje hrskavice. Također su dodali da konzumiranje zelenog čaja može spriječiti štetu uzrokovanu artritismom i utjecati na smanjenje upale i uništavanja hrskavice.

Ipak, naglasili su, dodatne studije će trebati provesti da bi se vidio pravi utjecaj katehina na uništavanje hrskavice oboljelih od artritisa.

