

✿ Zeleni čaj za prevenciju hepatitis-a C

Dokazano je da epigalokatehin-3 galat (EGCG), flavonoid iz zelenog čaja, sprečava ulazak virusa hepatitis-a C (HCV) u jetrene stanice. Time se otvara mogućnost primjene EGCG kao oblika antivirusne strategije prevencije ponovne infekcije hepatitis-a C virusom nakon transplantacije jetre.

Poznato je da infekcija s HCV može uzrokovati kronični hepatitis ili karcinom jetre, a isto tako HCV je jedan od najčešćih uzroka kronične jetrene bolesti i predstavlja primarnu indikaciju za transplantaciju jetre. Prema podacima Svjetske zdravstvene organizacije oko 170 milijuna ljudi diljem svijeta zaraženo je tim virusom.

Premda trenutno liječenje kombinacijom interferona i ribavirina te novih inhibitora proteaze može izlječiti infekciju kod nekih ljudi, još uvijek značajan broj bolesnika ne reagira na ovu terapiju. Vrlo su česte reinfekcije HCV-om nakon transplantacije jetre koja je izvršena upravo zbog komplikacija prvostrukog infekcije virusom.

Kada se uzme u obzir sve navedeno, upravo su ovi rezultati o potencijalnom učinku komponente zelenog čaja, EGCG-a, značajni kao novi pristup u prevenciji infekcije HCV-om, osobito nakon transplantacije jetre.

Izvor: Hepatology



✿ Omega-3 masne kiseline i anksioznost

Omega-3 masne kiseline iz ribljeg ulja pokazuju pozitivni učinak na anksioznost i upalu, objavljeno je u časopisu Brain, Behavior and Immunity.

Istraživanje je provedeno na 68 studenata, od kojih je pola dobivalo nadomjeske s omega-3 masnim kiselinama, dok su ostali ispitanici dobivali placebo. Uzeti su uzorci krvi ispitanika, a putem upitnika ispitivana je i količina stresa kojoj su izloženi, razina depresije i anksioznosti, kao i njihove prehrambene navike.

Rezultati su pokazali sljedeće: oni koji su primali omega-3 masne kiseline imali su za 20% sniženje razina anksioznosti, u usporedbi s ispitanicima na placebo. Također su omega-3 masne kiseline utjecale i na 14%-tno sniženje vrijednosti interleukina 6 (proinflamatornog citokina).

Usprkos tome što je stanje upale prirodni imunološki odgovor koji omogućuje tijelu oporavak, također može biti i udruženi dio raznih bolesti, od srčanih bolesti i artritisa do karcinoma.

Budući da rezultati sugeriraju da suplementi omega-3 masnih kiselina smanjuju upalu i anksioznost, ljudima treba sugerirati da svakako povećaju unos omega-3 masnih kiselina prvenstveno putem svoje prehrane, odnosno da konzumiraju više ribe.

✿ Manjak folne kiseline i problemi u ponašanju

Objavljeno je da uzimanje nadomjestaka folne kiseline tijekom trudnoće može sprječiti probleme u ponašanju kod djece.

Poznato je da je folna kiselina u trudnoći važna u sprečavanju oštećenja neuralne cijevi (mozga i leđne moždine) kod novorođenčadi, no znanstvenici su htjeli otkriti kako **uzimanje folne kiseline tijekom trudnoće utječe i na kasniji razvoj djeteta, odnosno na ponašanje i emocionalni razvoj.**

Trenutno važeće preporuke potiču uzimanje suplemenata folne kiseline prije začeća kao i u prva tri mjeseca trudnoće

Otkriveno je da je manjak folne kiseline u ranoj trudnoći, unatoč postojećim preporukama, povezan s većim rizikom od razvoja emocionalnih problema i problema u ponašanju kod djece do 18. mjeseca života.

Izvor: 11th European Nutrition Conference, Madrid



✿ Primjena multivitamina kod karcinoma dojke

Primjena multivitamina mogla bi biti korisna kod žena izlječenih od karcinoma dojke, otkriva nova studija kanadskih znanstvenika.

Istraživanje koje je uključilo 2 236 žena s dijagnosticiranim karcinomom dojke u ranom stadiju, pokazalo je da je kontinuirana primjena multivitamina povezana sa smanjenim rizikom povratka karcinoma nakon izlječenja, osobito u kombinaciji s radioterapijom odnosno radoterapijom plus kemoterapijom.

Također je zanimljivo primjetiti da žene koje su uzimale multivitamine redovito (prije i nakon dijagnoze karcinoma), imale su i prehranu bogatu voćem i povrćem i bile su više tjelesno aktivne, u odnosu na žene koje nisu imale naviku korištenja multivitamina.

Zaključak je da primjena multivitamina, zajedno sa standardnim metodama liječenja, kao i zdravim načinom života, može poboljšati ishod kod žena s izlječenim karcinomom dojke.

Izvor: Breast Cancer Res Treat

✿ Vitamini i minerali i karcinom debelog crijeva

Kanadski su znanstvenici otkrili da se rizik od karcinoma debelog crijeva može smanjiti redovitim korištenjem vitamina i minerala.

Istraživanje je provedeno na štakorima koji su u periodu od 32 tjedna dobivali prehranu s visokim udjelom masti (20%). Životinje su podijeljene u 6 skupina, ovisno o kombinaciji nadomjestaka i karcinogena (tvari koje potiču pojavu karcinoma) kojima su bili izloženi.

Rezultati su pokazali da su se kod štakora s prehranom s visokim sadržajem masti i niskim udjelom vlakna, razvile prekancerne lezije. S druge strane, kod štakora hranjenih na isti način, ali koji su svakodnevno dobivali multivitamine i minerale, zabilježeno je značajno smanjenje (84%) stvaranja prekancerznih lezija i nije zabilježen niti jedan slučaj razvoja tumora.

Zaključak je da multivitaminsko-mineralni nadomjestci sinergijski pridonose prevenciji razvoja karcinoma debelog crijeva.

Izvor: Canadian Journal of Physiology and Pharmacology (CJPP)