

Art Life



XI 2021

**МЕЖДУНАРОДНАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ / Москва**

online & offline

Т. А. Свидерская

Врач эндокринолог Клиники профессора Калининко

**МЕДИЦИНА 5 «П». КВАРТЕТ ЗДОРОВЬЯ.
ЧАСТЬ 1 – ВИТАМИН D.**

медицина 5 «П»

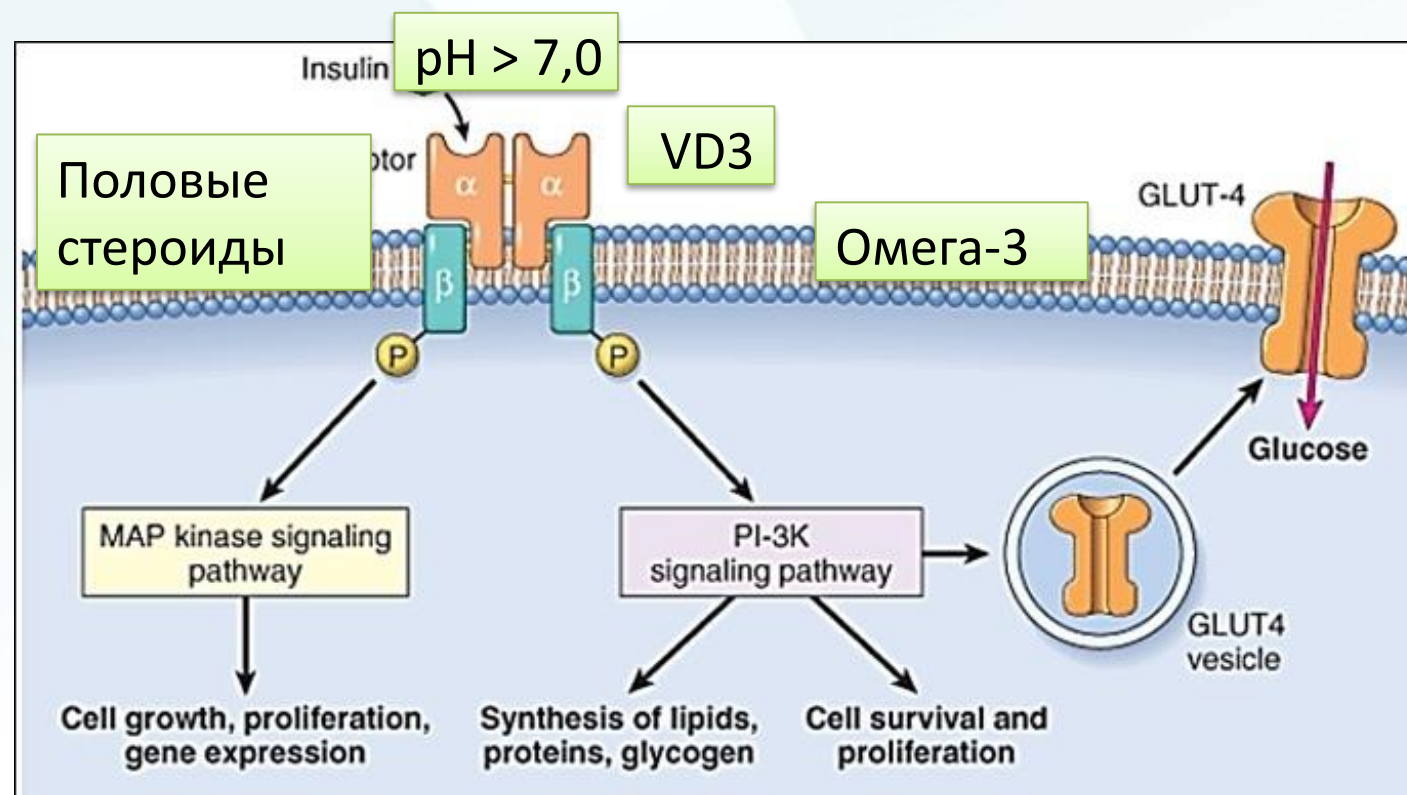


Арт Лайф
**МЕЖДУНАРОДНАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ / Москва**

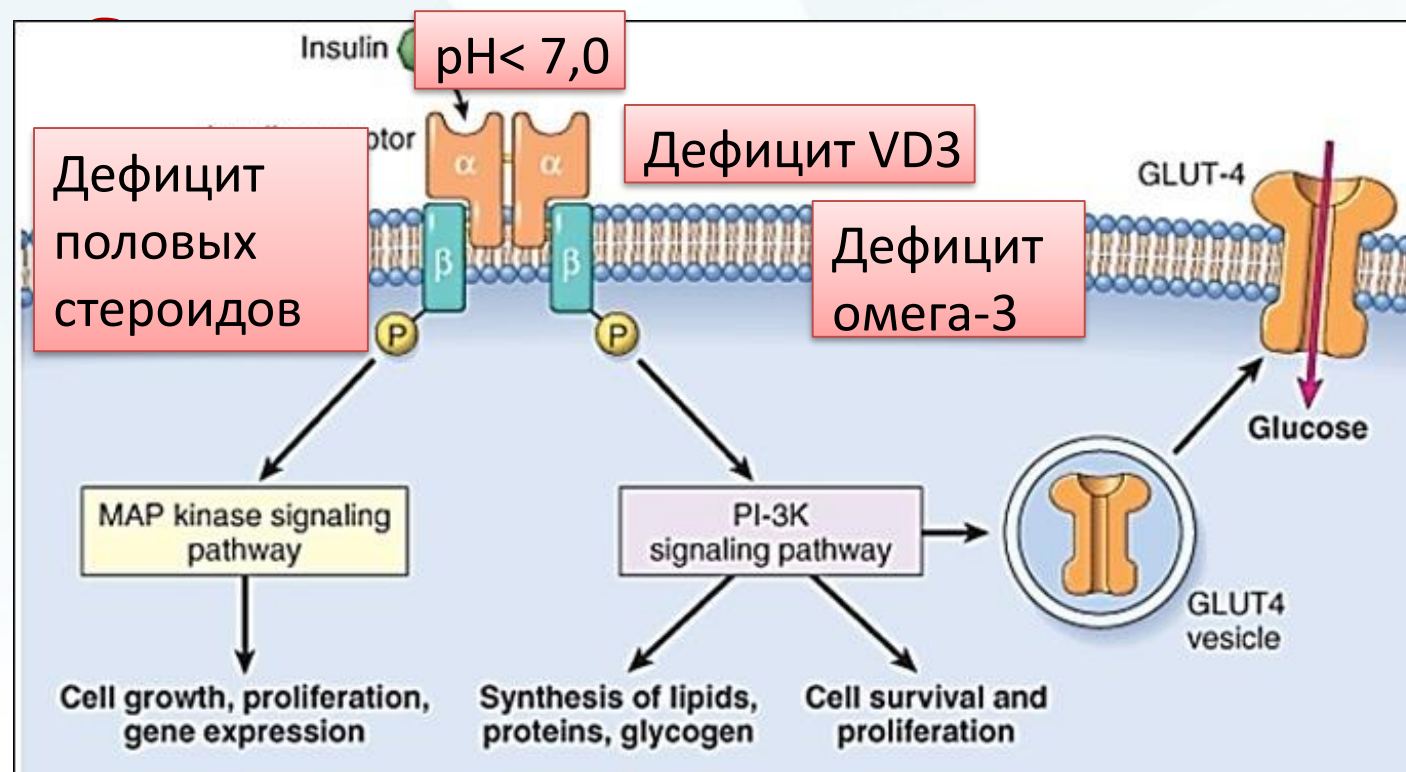


КВАРТЕТ ЗДОРОВЬЯ: АВТОРСКАЯ МЕТОДИКА КОМАНДЫ КЛИНИКИ ПРОФЕССОРА КАЛИНЧЕНКО





Вебинар «Сигнальный путь инсулинового рецептора». Ворслов Л. О. Бекетов Ю. А.,
Клиника профессора Калинченко



Вебинар «Сигнальный путь инсулинового рецептора». Ворслов Л. О. Бекетов Ю. А.,
Клиника профессора Калинченко

КВАРТЕТ ЗДОРОВЬЯ – уникальная терапевтическая концепция, являющаяся основой лечения любых возраст-ассоциированных заболеваний.

- Искусство назначения **«КВАРТЕТА ЗДОРОВЬЯ»** – искусство подбора антиоксидантов и половых гормонов.
- Фундаментом пирамиды являются **витамин D** и **Омега-3 ПНЖК**, которые составляют **«Дуэт здоровья»**

ПОДХОДЫ К ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ



Витамин D3

Омега – 3 ПНЖК

Антиоксиданты

Генетический паспорт

SMARTT

S – Simple and specific (простой и специфичный)

M – Measurable (Измеримый)

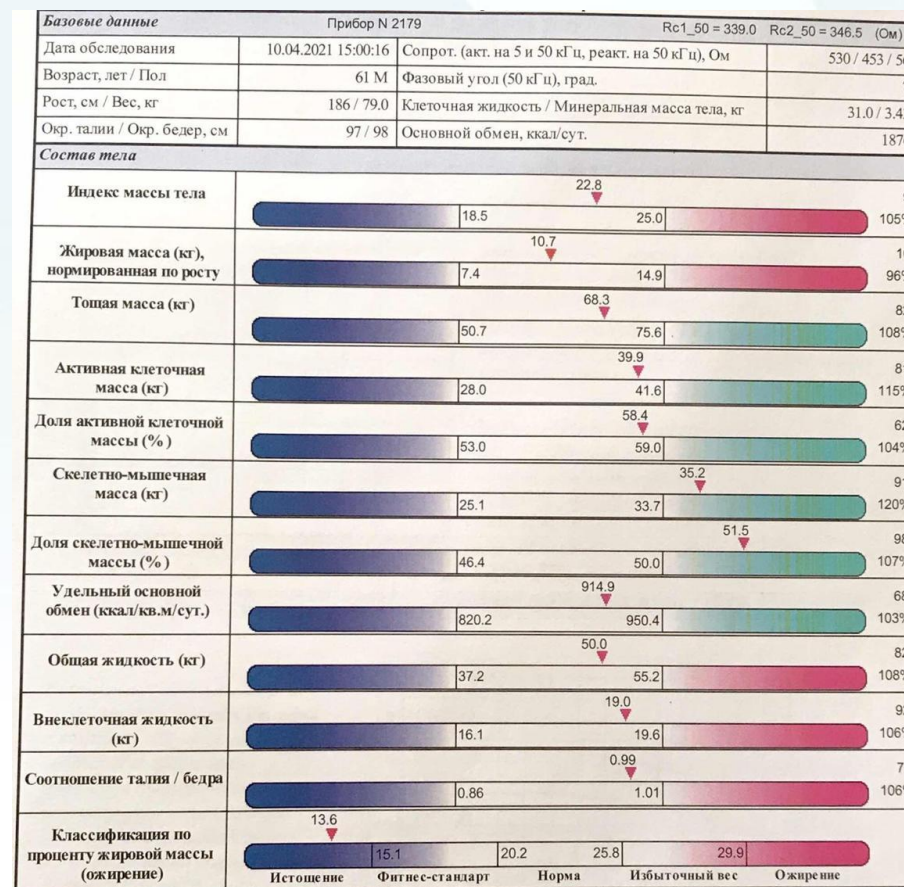
A – Available (Доступный)

R – Relevant (Актуальный)

R – Representative (Воспроизводимый)

T – Time – bound (Ограниченный по времени – быстрый)

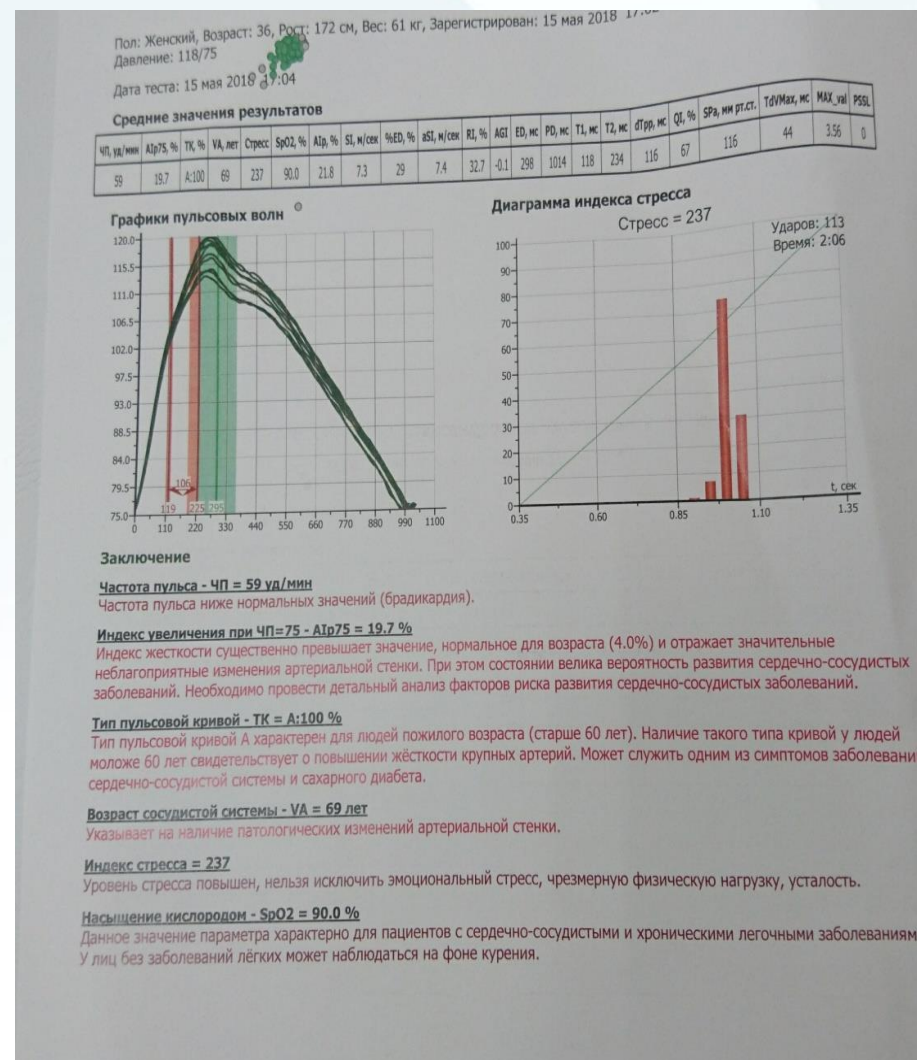
БИОИМПЕДАНСОМЕТРИЯ



Числа справа от шкал нормальных значений признаков означают: нижние - процент от середины нормы; верхнее - значение центиля или z-сгора (в соответствии с параметрами настройки).

Центили рассчитаны относительно референтной общероссийской выборки пациентов, обследованных в российских Центрах здоровья в 2010-2012 гг.: Руднев С.Г., Соболева Н.П., Стерликов С.А., Николаев Д.В. и др. Биоимпедансное исследование состава тела населения России. М.: РИО ЦНИИОИЗ, 2014. 493 с.

АНГИОСКАНИРОВАНИЕ



SMARTT - ДИАГНОСТИКА ОКИСЛИТЕЛЬНОГО СТРЕССА

XI
2021

МЕЖДУНАРОДНАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ / Москва

Art Line

КЛАССИФИКАЦИЯ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ ПО ИХ ВЛИЯНИЮ НА PH-БАЛАНС ОРГАНИЗМА

Сильно защелачивающие	Защелачивающие	Слабо защелачивающие	Тип продуктов	Слабо закисляющие	Закисляющие	Сильно закисляющие
Макошён		Свежий мед, сахар-сырец	Сладости и подсластители	Обработанный мед, патока	Белый сахар, коричневый сахар	Nutra Sweet, Equal, аспартам, Sweet 'n Low
Лимон, арбуз, лайм, грейпфрут, манго, папайя	Финики, инжир, дыни, виноград, киви, ягоды, яблоки, груши, изюм	Апельсины, бананы, черешня, ананас, персики, авокадо	Фрукты	Сливы, консервированные фруктовые соки	Вишня	Черника, клюква, чернослив
Спаржа, лук, овощные соки, петрушка, чеснок, сырой шпинат, брокколи	Бамия, тыква, стручковая фасоль, свекла, сельдерей, салат, цуккини, батат, рожковое дерево	Морковь, помидоры, свежая кукуруза, грибы, капуста, горох, картофель с кожурой, оливки, соевые бобы, тофу	Овощи и зерно-бобовые	Приготовленный шпинат, фасоль	Картофель (без кожуры), пестрая фасоль, белая фасоль, полунунная фасоль, ревен	Какао, шоколад
	Миндаль	Каштаны	Орехи и семечки	Семена тыквы и подсолнечника	Пекан, кешью	Арахис, грецкие орехи
	Льняное масло	Рапсовое масло	Масла	Кукурузное масло		
		Амарант, просо, дикий рис, киноа	Зерновые	Хлеб из проросшей пшеницы, полба, коричневый рис	Белый рис, кукуруза, гречиха, овес, рожь	Пшеница, белая мука, печенье, макароны
			Мясо, рыба и морепродукты	Оленина, рыба из холодных морей	Индейка, курица, баранина	Говядина, свинина, моллюски
	Грудное молоко	Соевый сыр, соевое молоко, козье молоко, козий сыр, сыворотка	Яйца и молочные продукты	Яйца, масло, йогурт, пахта, творог	Сырое молоко	Сыр, гомогенизированное молоко, мороженое
Травяные чаи, лимонная вода	Зеленый чай	Имбирный чай	Напитки	Чай	Кофе	Пиво, безалкогольные напитки

Норма: 6,9 – 7,9



klinika_kalinchenko

kalinchenko_dlya_pacientov

kpk_web



ДИНАМОМЕТРИЯ – ОЦЕНКА КАЧЕСТВА МЫШЕЧНОЙ МАССЫ

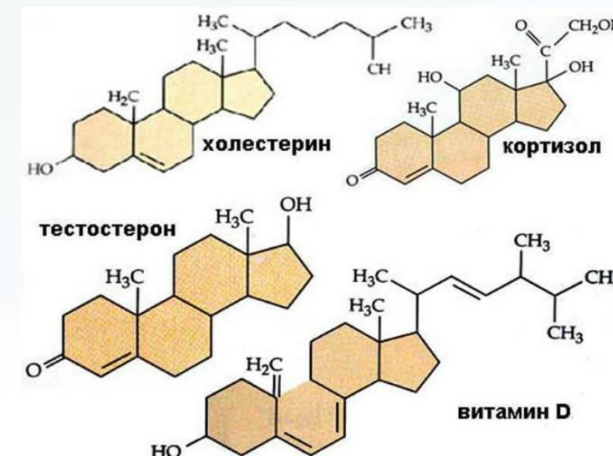


Норма:

- Мужчины > 45
- Женщины > 31

ВИТАМИН D – НЕ ВИТАМИН!

- Витамин D не является ко - фактором ни одного из известных ферментов, в отличие от большинства витаминов
- Витамин D может самостоятельно синтезироваться организмом человека
- Синтезируясь в неактивном состоянии, витамина D проходит этапы трансформации с образованием активных метаболитов, при этом его метаболическое действие проявляется вдали от места непосредственного образования.
- Витамин D имеет специфический рецептор в различных органах и тканях (VDR)



Близкие родственники:
холестерин, гормоны и витамин D

ВИТАМИН D – ГОРМОН!

2776 мест соединения ВИТАМИНА D с целым геномом человека.

Витамин D влияет на активность **229 генов**, включая IRF8, который ассоциируется с **рассеянным склерозом**, и RPTN2, который связывают с возникновением **СД 1 типа**



СИНТЕЗ ВИТАМИНА D В ОРГАНИЗМЕ

Витамин D относится к группе жирорастворимых витаминов. Он естественным образом присутствует лишь в очень ограниченном количестве продуктов питания, а синтез в организме человека возможен только в определенных условиях, когда ультрафиолетовые (УФ) лучи солнечного света попадают на кожу.

Витамин D, получаемый из продуктов питания и в виде пищевых добавок, а также образующийся при пребывании на солнце, биологически инертен.

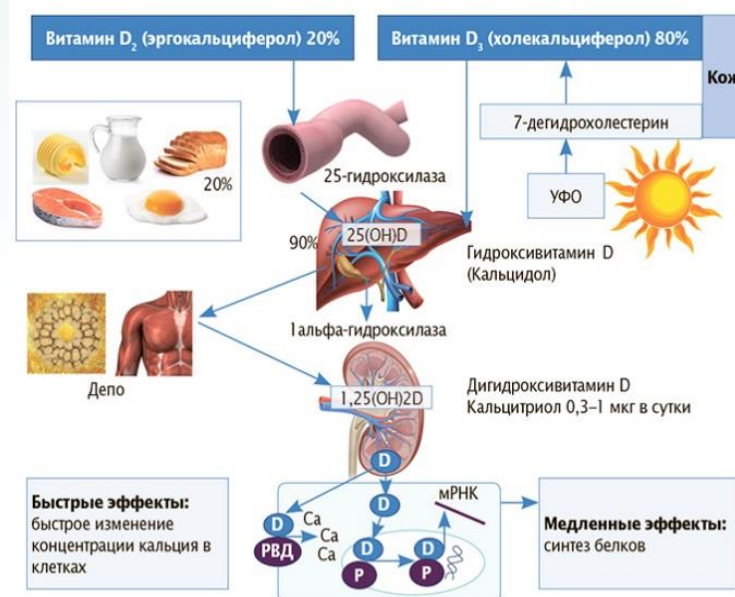


Рисунок 1. Метаболизм витамина D.

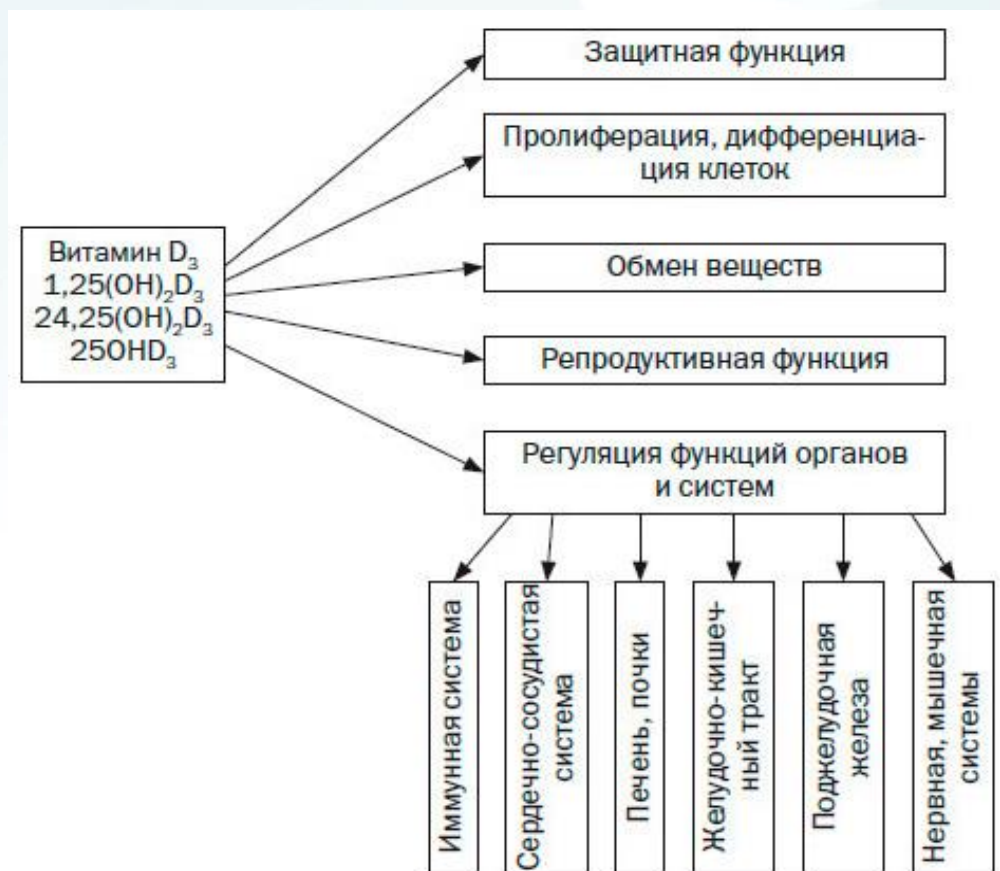
Для активации и превращения в активную форму D-гормона [1,25(OH)₂D] в организме должен пройти два процесса гидроксилирования (Российские клинические рекомендации, 2015 г.)

ЛОКАЛИЗАЦИЯ РЕЦЕПТОРОВ К ВИТАМИНУ D В ОРГАНИЗМЕ

De Luca Hector (1998) открыл специальные рецепторы для витамина D в **тканях - мишенях**: кишечнике, костях, почке, в раковых клетках простаты, молочной железы, эпителия толстой кишки

Система	Орган/ткань/клетки
ЖКТ	Пищевод, желудок, кишечник
Гепатобилиарная	Клетки паренхимы печени
Мочевыделительная	Почки, мочеточники, предстательная железа
Сердечно-сосудистая	Миокард
Эндокринная	Гипофиз, щитовидная и паращитовидные железы, надпочечники
Репродуктивная	Яички, яичники, плацента, матка (эндометрий)
Иммунная	Тимус, костный мозг, В - и Т - лимфоциты
Дыхательная	Альвеолярные клетки легких
Костно-мышечная	Остеобласты, остециты, хондроциты, поперечно-полосатая мускулатура
Эпидермис	Кожа, волосяные фолликулы
ЦНС	Мозговые нейроны

Рахит – самое изученное проявление дефицита витамина D.
Недооцененными оставались
внекостные эффекты.



Последние эпидемиологические и экспериментальные данные показали, что низкий уровень витамина D тесно связан с развитием

- дефицита половых гормонов
- бесплодия
- онкологических заболеваний
- псориаза
- ожирения
- сахарного диабета 1 и 2 типов



Достижение уровня витамина D в 50 нг/мл снижает риск развития следующих заболеваний (Holick., 2010 г.):

- Рахит, остеомалация на 100 %
- Рак, в целом, на 75%
- РМЖ – на 50%
- Рак яичников – 25%
- Рак толстой кишки – 67%
- Неходжкинская лимфома - 30%
- Рак почки – на 67%
- Рак эндометрия – 35%
- **СД 1 типа – 80%**
- **СД 2 типа – 50%**
- Рассеянный склероз – 50%
- Инфаркт миокарда – 50%
- Преэклампсия – 50 %
- Кесарево сечение – 75 %

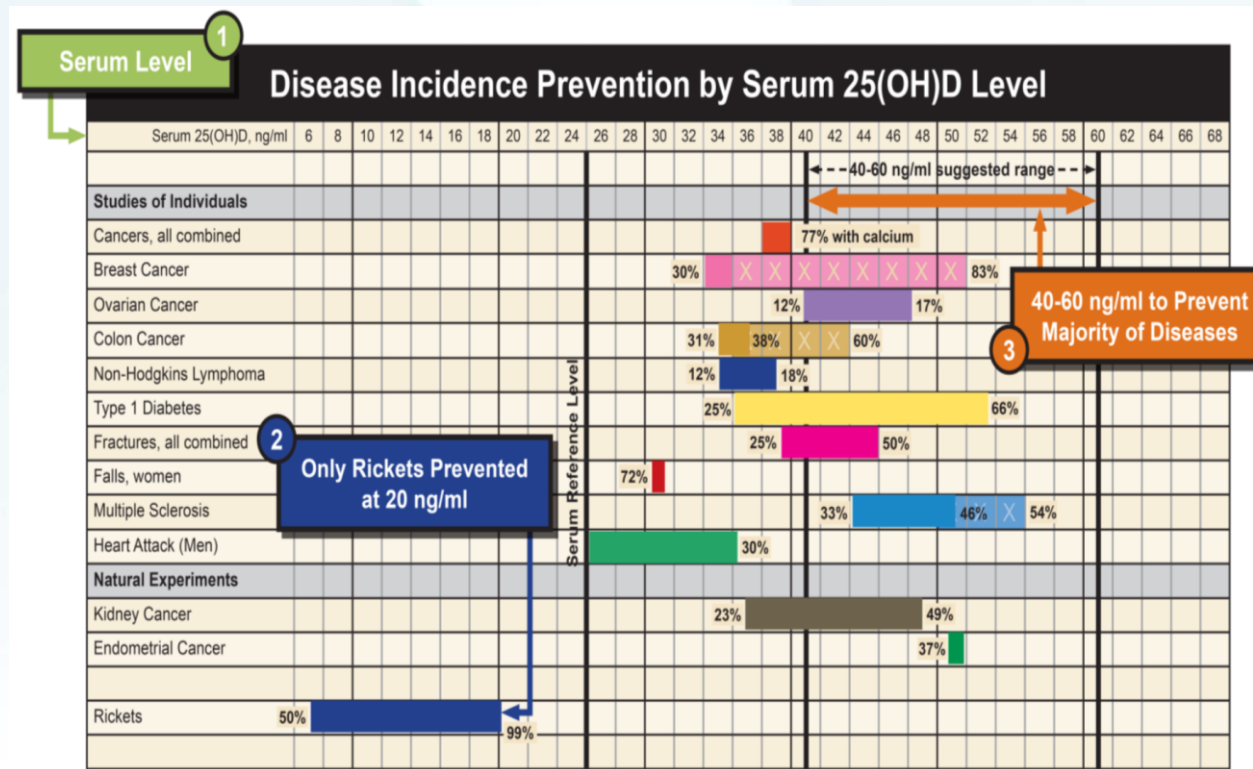


Chart prepared by: Garland CF, Baggerly CA

Legend:

All percentages reference a common baseline of 25 ng/ml as shown on the chart.

%'s reflect the disease prevention % at the beginning and ending of available data. Example: Breast cancer incidence is reduced by 30% when the serum level is 34 ng/ml vs the baseline of 25 ng/ml. There is an 83% reduction in incidence when the serum level is 50 ng/ml vs the baseline of 25 ng/ml.

The x's in the bars indicate 'reasonable extrapolations' from the data but are beyond existing data.

References:

All Cancers: Lappe JM, et al. Am J Clin Nutr. 2007;85:1586-91. Breast: Garland CF, Gorham ED, Mohr SB, Grant WB, Garland FC. Breast cancer risk according to serum 25-Hydroxyvitamin D: Meta-analysis of Dose-Response (abstract). American Association for Cancer Research Annual Meeting, 2008. Reference serum 25(OH)D was 5 ng/ml. Garland, CF, et al. Amer Assoc Cancer Research Annual Mtg, April 2008. Colon: Gorham ED, et al. Am J Prev Med. 2007;32:210-6. Diabetes: Hyppönen E, et al. Lancet 2001;358:1500-3. Endometrium: Mohr SB, et al. Prev Med. 2007;45:323-4. Falls: Broe KE, et al. J Am Geriatr Soc. 2007;55:234-9. Fractures: Bischoff-Ferrari HA, et al. JAMA. 2005;293:2257-64. Heart Attack: Giovannucci et al. Arch Intern Med/Vol 168 (No 11) June 9, 2008. Multiple Sclerosis: Munger KL, et al. JAMA. 2006;296:2832-8. Non-Hodgkin's Lymphoma: Purdue MP, et al. Cancer Causes Control. 2007;18:989-99. Ovary: Tworoger SS, et al. Cancer Epidemiol Biomarkers Prev. 2007;16:783-8. Renal: Mohr SB, et al. Int J Cancer. 2006;119:2705-9. Rickets: Amdur SB, et al. Pediatrics. 1976 Feb;57(2):221-5.

ИСТОЧНИКИ ВИТАМИНА D



Пища (20%)



Инсоляция

Причины неэффективной инсоляции:

- длительное нахождение в закрытом помещении
- солнцезащитные кремы
- темный цвет кожи
- культурные особенности одежды

ГРУППА РИСКА ПО ДЕФИЦИТУ D

- Грудные младенцы
- Пожилые люди
- Люди с ограниченным пребыванием на солнце (менее 2 часов в день)
- Темнокожие
- Люди с ожирением
- Люди с заболеваниями, которые сопровождаются нарушением всасывания жиров
- Население стран, расположенных севернее 35 параллели в Северном полушарии – т.е. **вся территория России**



РЕЗЮМЕ:

Витамин D – один из важнейших компонентов высокого уровня здоровья и профилактики заболеваний

- Дефицит витамина D – **актуальная проблема**
- Необходимо **знать свой уровень витамина D**
- Предпочтительный уровень витамина D
125-250 ммоль/л (50-60 нг/мл)
- Прием препаратов витамина D необходим **ежедневный**
- Уровень инсоляции **не влияет** на суточную потребность в витамине D

OPTIMAL K2 + D3, 120 капсул

**Источник витамина D3 и витамина K2
для укрепления иммунитета, улучшения
работы сердечно-сосудистой системы,
укрепления костной ткани
и повышения жизненных сил.**

Входящие в состав витамины D₃ и K₂ способствуют укреплению иммунитета, снижению риска развития простудных и вирусных заболеваний, безопасному усвоению кальция, препятствуя отложению в сосудах и почках, способствуют формированию и поддержанию плотной структуры костей, повышению силы мышц.

Рекомендован к применению у детей с 3-х лет.





**МЕЖДУНАРОДНАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ** / Москва

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

Арт Лайф