

Jídlo je lék i jed

MUDr. Monika Golková

A2C, Anti-Aging clinic, Praha

Anti-aging medicína je nově vzniklá lékařská specializace, která využívá nejmodernějších diagnostických a terapeutických metod s cílem zpomalení procesu stárnutí lidského organismu. Vyšetřování potravinových intolerancí je jednou z metod, která má významné využití v celé medicíně, protože stravování může být lékem, ale také jedem.

Klíčová slova: anti-aging medicína, chronologický a biologický věk, potravinové intolerance, ALCAT test.

Food is both remedy and poison

Anti-aging medicine is a newly emerging medical speciality utilizing the most recent diagnostic and therapeutic methods in order to slow the process of aging of the human body. Investigating food intolerances is one of the methods used significantly all over medicine since eating may be remedy as well as poison.

Key words: anti-aging medicine, chronological and biological age, food intolerances, ALCAT test.

Úvod

S ohledem na momentální trendy a budoucí pokrok v medicíně a biotechnologiích odborníci v současné době předpovídají, že do roku 2065 by měla pravděpodobná délka života dosahovat sta let. Jeden člověk z 10 je nyní starší 60 let, v roce 2050 to bude jeden člověk z 5 a v roce 2150 jeden člověk ze 3 (1).

Medicína proti stárnutí – anti-aging medicína je nově vzniklá lékařská specializace, jejímž cílem je dosáhnout co nejlepšího možného zdravotního stavu člověka a zároveň co nejvíce zbrzdit proces stárnutí organismu. Jako preventivní medicína je určena pro všechny, kteří se zajímají o své zdraví a chtějí si ho dlouhodobě udržet. Anti-aging medicína využívá řadu moderních vyšetřovacích metod a terapeutických postupů zahrnujících vyšetřování mozkových neurotransmiterů, hormonální screening krve, moči a slin, vyšetřování hladin volných radikálů a antioxidantů, genetické vyšetření, vyšetřování potravinových intolerancí aj.

Chronologický versus biologický věk

Náš věk určuje nejen datum v rodném listě, ale i stav našeho organismu, což někdy znamená, že skutečný věk – chronologický, může být s biologickým věkem značně v rozporu. Biologický věk určují změny odehrávající se na úrovni DNA, buněk, tkání, orgánů i hladin hormonů našeho těla. Samozřejmě záleží na genetických dispozicích každého člověka, jeho chování, životním stylu a přístupu, na vnějších vlivech a mnoha dalších faktorech, které mohou stáří člověka více či méně oddálit. Navíc každý

z našich orgánů může mít jiný biologický věk. Výsledkem může být rozdíl mezi biologickým a úředním, tedy chronologickým věkem, až dvacet i více let!

Medicína proti stárnutí znamená aplikaci jakékoliv formy terapie nebo jiného prostředku, které vedou k rané diagnostice, prevenci, léčbě a nápravě stařeckých dysfunkcí, poruch a onemocnění, a tím zlepšují kvalitu života a prodlužují dlouhověkost. Je vědecká – využívá biomedicínského a technologického pokroku při zjišťování, prevenci, léčbě a nápravě onemocnění souvisejících s věkem, je založená na důkazech, je synergická, tj. prosazuje přístup, kde se uplatňují různé terapie, které se vzájemně podporují.

Cílem medicíny proti stárnutí není jen prodloužit individuální lidský život, ale rovněž zajistit, aby měl člověk ve vyšším věku ze života radost, aby jeho život byl produktivní a vitální. Vyrcholením úsilí medicíny proti stárnutí by mohla být eliminace období, kdy se člověk stává zcela závislým na ostatních.

Obezita – celosvětový problém

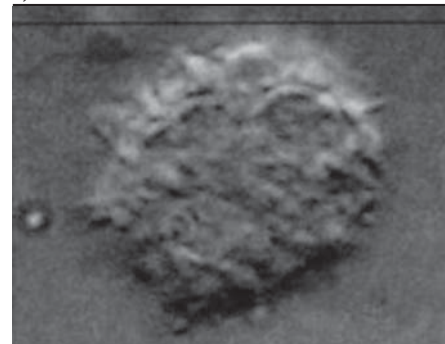
Obezita se stává celosvětově závažným zdravotním problémem. Světová zdravotnická organizace předpovídá, že v roce 2015 bude mít nadváhu 2,5 miliardy lidí (měřítkem nadváhy je tzv. index tělesné hmotnosti BMI = váha (kg)/ (výška² (m²) > 25 a 700 milionů dospělých bude obézních (BMI > 30). Všechny uznávané kritérium obezity sice neexistuje, ale všeobecně uznávaná konvence říká, že hodnota BMI > 25 je u dospělých považována za nadváhu a hodnota > 30 je považována za obezitu. Dospělí muži a ženy by měli udržovat hladinu BMI mezi 18 a 24,5,

Med. Pro Praxi 2011; 8(1): 29–30

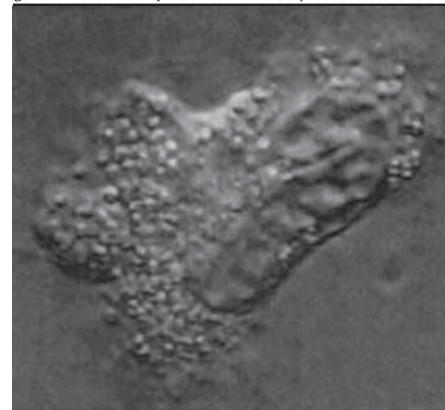
Obrázek 1. Aktivovaný neutrofil s uvolněnými granulemi



Obrázek 2. Neutrofil v klidu (zdroj: Cell Science Systems)



Obrázek 3. Aktivovaný neutrofil s uvolněnými granulemi (zdroj: Cell Science Systems)



u sportovců s vyšším podílem svalové hmoty jsou možné i hodnoty > 24,5. Nadměrná váha s vysokým podílem tuku je hlavním rizikovým faktorem pro mnoho chronických onemocnění a zhoršuje hypertenzi, dyslipoproteinemii, osteoartritu a další problémy muskuloskeletální povahy.

Současné pokroky v obezitologii ukazují, že obezita bývá provázána slabým zánětem bílé tukové tkáně pramenícím z chronické aktivace vrozeného imunitního systému, což vede k dalším přírůstkům váhy, inzulinové rezistenci a popř. až k diabetu. Intolerance neboli přecitlivělost na složky potravy může být jednou z možných příčin tohoto slabého zánětu.

Hledání viníka intolerance – ALCAT test

ALCAT test využívá speciálně vytvořený počítač částic a hematologický analyzátor s automatickým vzorkovačem (**ROBOCat II**) a potravinovou testovací agens pro semikvalitativní stanovení reaktivity bílých krvinek na každé analyzované agens (2).

Základem ALCAT testu je tedy stanovení změn velikosti a objemu neutrofilů po jejich inkubaci s testovanými agens složek potravy a dalšími testovanými agens pomocí ROBOCat II, propojeného s počítačem. Kontakt mezi cizorodými entitami a plnou krví může způsobit autolýzu, fenomén známý jako autocytotoxicita, a další buněčné reakce.

Stupeň reaktivity se stanoví porovnáním křivky základní distribuce bílých krvinek s křivkou jejich distribuce po přidání testované agens do krve. Stanoví se absolutní rozdíly mezi křivkami a standardní odchylky.

Studie Baylor University potvrdila, že ALCAT test lze využít k redukci indexu tělesné hmotnosti (BMI). V porovnání s jídelním plánem, který obsahoval omezení vyplývající z ALCAT testu, byl běžný jídelníček, který si účastníci studie sami vybrali za účelem hubnutí, mnohem méně efektivní, pokud jde o očekávané změny tělesného složení. Tento experiment ukázal, že 98 % subjektů dodržujících plán podle výsledků ALCAT-testu buď snížilo svoji hmotnost, nebo vylepšilo svoji tělesnou kompozici. Doktor J. R. Cabo-Soler, vedoucí katedry biochemie na University of Valencia, podal zprávu o tom, že isokalorická dieta s eliminací složek potravy založená na výsledcích ALCAT způsobila pokles hmotnosti spíše na úkor tukové než svalové tkáně, jak bylo potvrzeno diagnostikou i na přístroji DEXA (3).

Literatura uvádí vysokou reprodukovatelnost ALCAT testu vyšší než 90 % (4). Fell, a kolek-

tiv uvádějí 83,4% korelaci mezi výsledky ALCAT testu a dvojitě slepými klinickými studiemi, které hodnotily u signifikantního souboru pacientů symptomy, způsobené přecitlivělostí na složky stravy, jako jsou migrény, syndrom dráždivého tračníku, ekzém a jiné příznaky. Tyto příznaky jsou často pozorovány jako komorbidita u obézních pacientů (5). Přecitlivělost vůči některým potravinám i jejich nesnášenlivost je častou příčinou nejasných, dlouhodobých zdravotních potíží. Laicky řečeno – jídlo tedy může být lékem i jedem (6). Střevo neslouží jen k trávení, ale je to zároveň imunitní orgán, tedy místo zachytu škodlivých látek. Dochází v něm ke vstřebávání živin, ale i k detoxikaci organismu.

Pokud trávící trakt nevhodnými potravinami soustavně dráždíme, může to vést až k onemocnění, odborně nazývanému syndrom zvýšené střevní permeability neboli Leaky gut syndrom. Vznik tohoto syndromu se vykládá tak, že nevhodná strava, toxiny, parazité, infekce, dlouhodobý stres nebo některá medikace mohou způsobit zvýšenou střevní permeabilitu některých látek, zatímco jiné zůstávají izolovány ve vyšší koncentraci v lumen střeva (na jeho vnitřní stěně). Takto zadržené látky podporují vznik přehnané imunitní reakce organismu (7, 8). Tyto reakce mohou být potom vnímány jako pestrá škála zdravotních obtíží, jako gastrointestinální dyskomfort, flatulence, retence vody, obezita a nadváha, obstrukce či diareha, ale také artritické problémy, migrény, hypercholesterolemie, významná únava nebo kožní afekce. S nesnášenlivostí některých potravin bývá také spojována deprese, protože střevní trakt obsahuje až 95 % receptorů, citlivých na serotonin (9).

Rozdíly mezi alergií a intolerancí

Pravou alergií, což je specifická imunitní reakce, podmíněná geneticky nebo daná expozicí alergenem, lze odhalit celkem snadno. Alergická reakce je výrazná a dostavuje se krátce po kontaktu s alergenem. Potravinová intolerance je však charakteristická opožděnou symptomatologií a může být způsobena enzymopatií, nezralým imunitním systémem, porušenou střevní integritou, genetickými a dalšími faktory.

Na základě vyšetření ALCAT testu zjišťujeme rozsah potravinových intolerancí v celé jejich šíři, protože lze ALCAT metodou testovat více než 200 druhů potravin a dalších 100 chemikálií, konzervantů, farmakoaktivních látek a aditiv. Podle výsledku tohoto vyšetření je klientovi následně sestaven individuální stravovací plán neobsahující složky, které odhalil ALCAT test.

Po zahájení diety, využívající ALCAT testu, jsou první výsledky znatelné již za pár dní. V první řadě se projevuje snížení flatulence, urychlení metabolismu, lepší trávení a dochází k přirozené a postupné redukci hmotnosti. Po týdnech a měsících se obvykle upraví i další potíže.

Závěr

Způsob, jakým se stravujeme, se v jednotlivých kulturách liší, ale i napříč zeměmi a kontinenty podléhají tyto návyky společenskému vývoji. To, že tělesná zdatnost snižuje riziko onemocnění, je všeobecně známo a dobře doloženo. Proto bychom neměli zapomínat na zdravou stravu a ještě lépe individuálně zdravou stravu.

Literatura

1. World population 2004. United Nations. Department of Economic and Social Affairs. Population Division. Dostupné na http://www.un.org/esa/population/publications/WPP2004/World_Population_2004_chart.pdf.
2. Allergy Society of South Africa, ALCAT and IgG allergy and intolerance tests. S Afr Med J. 2008; 98(3): 167.
3. Cabo-Soler JR, Facolta di Medicina, Universita di Valencia, Spagn. Presented at the 14th Mediterranean Day of Medicine & Dermatological Surgery Venice, Italy. 22–23 September 1995.
4. Harris Steinman. Dept. of Clinical Science and Immunology – Medical School, University of Cape Town. Republic of South Africa. Reproducibility of the ALCAT test.
5. Fell PJ, Brostoff J, Pasula MJ. High Correlation of the ALCAT Test Results with Double Blind Challenge in Food Sensitivity (presented at the 45th Annual Congress of the American College of Allergy and Immunology, Los Angeles, Ca, November 12–16, 1988) (published – Annals of Allergy).
6. Food allergy, food intolerance or functional disorder. Praxis (Bern 1994) 2009; 98(7): 375–387.
7. Liu Z, Li N, Neu J. Tight junctions, leaky intestines, and pediatric diseases. Acta Paediatr. 2005; 94(4): 386–393. doi:10.1111/j.1651-2227.2005.tb01904.x. PMID 16092447.
8. Kiefer D, Ali-Akbarian L. A brief evidence-based review of two gastrointestinal illnesses: irritable bowel and leaky gut syndromes. Altern Ther Health Med 2004; 10(3): 22–30; quiz 31, 92. PMID 15154150.
9. O'Connell PJ, Wang X, Leon-Ponte M, Griffiths C, Pingle SC. Robarts Research Institute, London, ON, Canada. A novel form of immune signaling revealed by transmission of the inflammatory mediator serotonin between dendritic cells and T cells. Blood. 2006; 107(3): 1010–1017. Epub 2005 Oct 13.

MUDr. Monika Golková
A2C, Anti-Aging clinic
Malé náměstí 13, 110 00 Praha 1
golkova@amps.cz

