

КАРДИОЛОГИ ОБЪЯВИЛИ ВОЙНУ САХАРУ

По рекомендациям Американской ассоциации кардиологов, опубликованным в журнале *Circulation*, ребенок не должен потреблять больше 25 г добавленных сахаров в день. 25 г – это 6 чайных ложек сахара. Добавленные сахара – это все разновидности сахара, которые добавляются в еду или напитки специально. Например, в шоколад, булочки, прохладительные напитки. «То есть под это определение не подпадает сахар во фруктах или в молоке, например», – говорится в статье. По словам автора, употребление в пищу еды и напитков с рафинированным сахаром связывают с развитием метаболического синдрома, который может вызывать ожирение, увеличение брюшной полости, повышение артериального давления, уровня глюкозы и триглицеридов, а также снижать уровень «хорошего» холестерина. Ограничение добавления сахара рекомендовано в особенности детям и подросткам в возрасте 2–18 лет.

Американская ассоциация кардиологов разъясняет: вероятность заболеваний у детей прямо пропорциональна объемам добавочного сахара, который они потребляют. У детей с избыточным весом, которые продолжают потреблять добавочные сахара, есть склонность к развитию инсулинорезистентности, которая, в свою очередь, – первый шаг к развитию диабета и всех сердечно-сосудистых заболеваний. Но выход не в том, чтобы вообще обходиться без сахара. «Мозгу нужно около 160 граммов сахара в день, но он получает его из других видов продуктов, особенно из медленн усвояемых углеводов», – поясняет Сусана Моренео, секретарь Испанского общества исследований ожирения. Можно ли использовать заменители сахара? «Они могут повлиять на метаболизм липидов, но этот механизм не очень ясен. В принципе, если вы хотите пить прохладительные напитки, лучше всего выбирать диетические, а кофе лучше всего пить с сахарином», – говорит Хуанетей. Еще одна проблема состоит в том, что сахар вызывает воспалительные процессы во рту, которые могут усилить инсулинорезистентность. «Вдобавок люди, у которых проблемы с деснами, например периодонтит, чаще страдают сердечно-сосудистыми болезнями», – утверждает Моренео.



К 2060 ГОДУ ЧИСЛО ИНФАРКТОВ СТАНЕТ ВТРОЕ БОЛЬШЕ

Члены Европейского кардиологического общества пришли к выводу, что к 2060 году количество пожилых людей, страдающих от проблем с сердцем и сосудами, утроится. Исландские медики пояснили, что сердечную недостаточность способны вызвать коронарная болезнь сердца, гипертензия, ожирение и диабет, которые все чаще встречаются у пожилых людей, пишет РИА «Новости».

К середине столетия, когда население Земли постареет, почти все человечество ждут проблемы с сердечной недостаточностью. Если не предпринять меры заранее, нагрузка на системы здравоохранения непомерно возрастет, что повлечет за собой серьезные социальноэкономические последствия.



УРОВЕНЬ КОРТИЗОЛА В ВОЛОСАХ МОЖЕТ РАССКАЗАТЬ О СКЛОННОСТИ К ИНФАРКТУ

Человеческие волосы за 30 дней вырастают примерно на 1 см. В образце волоса длиной 5 см может быть заключена информация об уровне кортизола в организме в течение 5 месяцев. Это предположение было проверено экспериментально. В исследовании приняли участие 2 группы мужчин по 56 человек в каждой. У участников первой группы, перенесших сердечный приступ, были взяты 3-сантиметровые образцы волосков. Оказалось, что в них содержание кортизола было повышено. Другие факторы, влияющие на появления сердечного приступа, в обеих группах были примерно одинаковыми. Таким образом, высокий уровень кортизола в волосах может свидетельствовать о склонности к инфаркту.



УЧЕНЫЕ РАБОТАЮТ НАД РЕГЕНЕРАЦИЕЙ ТКАНЕЙ СЕРДЦА

Сердечно-сосудистые заболевания – основная причина смертей в США, которая уносит жизнь каждого четвертого человека. Пятилетняя выживаемость после инфаркта меньше, чем после большинства видов рака. Человеческое сердце не способно регенерировать после таких повреждений, и этой проблемой сейчас занимаются многие ученые, в т. ч. и специалисты из Университета Хьюстона (University of Houston).

Исследователи ищут способы, применение которых помогло бы восстанавливаться клеткам сердечных мышц. Количество этих клеток снижается в процессе старения организма.

Поврежденные ткани сердца замещаются соединительной тканью. Из-за этого сердце уже не может так же эффективно, как раньше, перекачивать кровь, и именно по этой причине сердечно-сосудистые заболевания не менее опасны, чем рак.

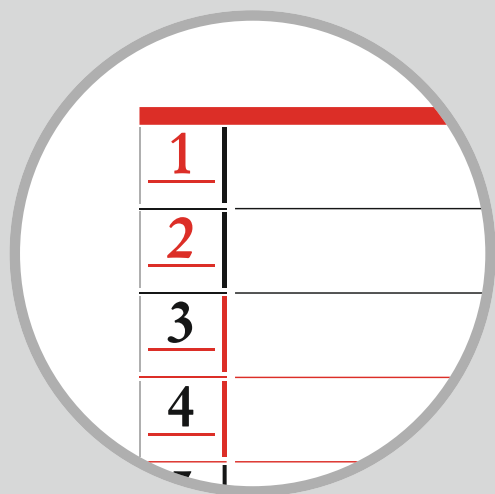
Один из ведущих авторов исследования – биохимик Ю Лю (Yu Liu) рассказал, что его группе удалось обнаружить новые регуляторы, работающие при формировании тканей сердца. Эти регуляторы, принадлежащие к одному из видов микроРНК, действуют на ранних этапах образования сердца, и их несложно доставить в нужную часть человеческого тела, что в будущем может быть полезным при непосредственной клинической работе.

В поисках решения Лю и его коллеги обратились к самым началам – они изучили, каким образом сердце формируется у эмбриона. Одной из задач ученых было выяснить, какие именно регуляторы превращают человеческие фибробласты в мышечную ткань этого органа. Профессор биохимии Роберт Шварц (Robert Schwartz), которому в составе другой группы удалось впервые создать из фибробластов кардиомиоциты, также участвовал в этом исследовании. Он заявил, что выявленные им, Ю Лю, и другими учеными регуляторы могут оказаться очень эффективными как при самостоятельном действии, так и при совместной работе с другими уже известными агентами влияния.

Научной группе удалось отследить процесс формирования тканей сердца в лабораторных условиях. Они идентифицировали около 140 видов микроРНК, присутствовавших в тех клетках, из которых росла ткань, а затем проверили, какие микроРНК запускают рост. В обоих случаях на первый план вышел кластер miR-322/503. Именно с ним исследователи планируют работать дальше. Ю Лю предположил, что результаты их работы уже через 5–10 лет можно будет использовать для лечения сердечно-сосудистых заболеваний. Сейчас он и его коллеги продолжают свои изыскания.



ДВАДЦАТЬ ВТОРАЯ ОБЪЕДИНЕННАЯ РОССИЙСКАЯ ГАСТРОЭНТЕРОЛОГИЧЕСКАЯ НЕДЕЛЯ



Октябрь
2016



30

1

2

Уважаемые коллеги!

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

Российская гастроэнтерологическая ассоциация (РГА) приглашает вас принять участие в работе очередного съезда врачей-гастроэнтерологов страны – Двадцать второй Объединенной Российской гастроэнтерологической недели. Гастронеделя состоится в Москве **с 3 по 5 октября 2016 года** в Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ по адресу: проспект Вернадского, д. 84 (ст. метро «Юго-Западная»).

Программа Недели включает в себя обсуждение широкого круга теоретических и практических проблем современной гастроэнтерологии, эндоскопии, гепатологии, педиатрии, нутрициологии и других смежных с гастроэнтерологией дисциплин. Большинство приглашенных докладчиков – признанные отечественные и зарубежные лидеры мнения.

В рамках Объединенной Российской гастроэнтерологической недели в нескольких залах будут проходить научные симпозиумы. Как и на предыдущих Неделях, будет продолжено обсуждение стандартов и порядков оказания специализированной медицинской помощи и клинических рекомендаций по специальности «Гастроэнтерология»; лучшие специалисты проведут клинические симпозиумы Российской гастроэнтерологической ассоциации и выступят с лекциями мастер-класса. Планируется представление коллективов и школ, в течение многих лет развивающих отечественную медицину.

В период проведения Гастронедели будет работать выставка современных лекарственных препаратов, медицинской техники и технологий, применяемых в гастроэнтерологии и лечебном питании, и специализированных изданий.

Перед Неделей **с 30 сентября по 2 октября 2016 года** будет проведена Международная Осенняя сессия Национальной школы гастроэнтерологии, гепатологии РГА.

Вход на научные заседания Гастронедели свободный.

Почтовый адрес для переписки и справок: 119146, Москва, а/я 31, «ГАСТРО».

Телефоны для справок: +7 926 213-25-52.

Электронная почта: fin.fin@ru.net, rga-org@yandex.ru.

Адреса в Интернете: www.gastro.ru, www.liver.ru.