

FOODTEST .hu  **ÉTELINTOLERANCIA KÖZPONT**
Komplex megoldások az ételérzékenység diagnosztikájában és kezelésében

ANTI – AGING MEDICINA (AAM)

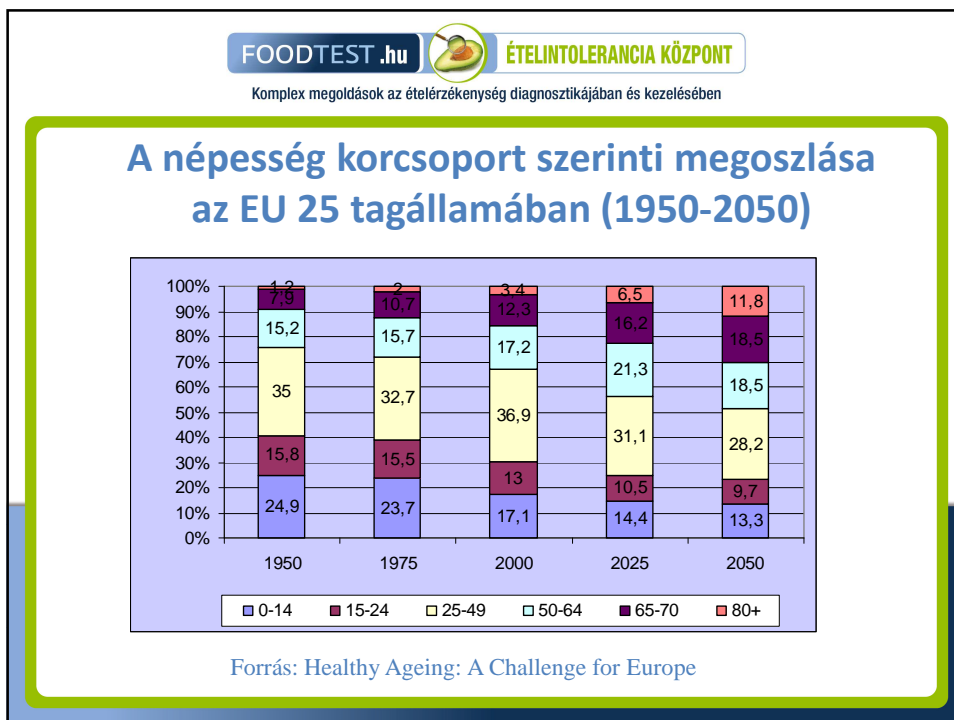
**Az egészséges öregedés új
lehetőségei és programja**

Prof. Dr. Schumann Béla
2016 október 7.

FOODTEST .hu  **ÉTELINTOLERANCIA KÖZPONT**
Komplex megoldások az ételérzékenység diagnosztikájában és kezelésében

Demográfiai krízis-trendek 2050-ig

- Világ összlakossága
6,1 milliárd → 7,9-10,9 (2050)
- Növekedés régiói:
India, Kína, Pakisztán, Nigéria stb.
- Iparilag fejlett országok:
1,2 milliárd – csökkenés 12-20%
- Markáns korcsoport átrendeződés:
60 éven felüliek aránya > 40%





Élettartamot befolyásoló faktorok

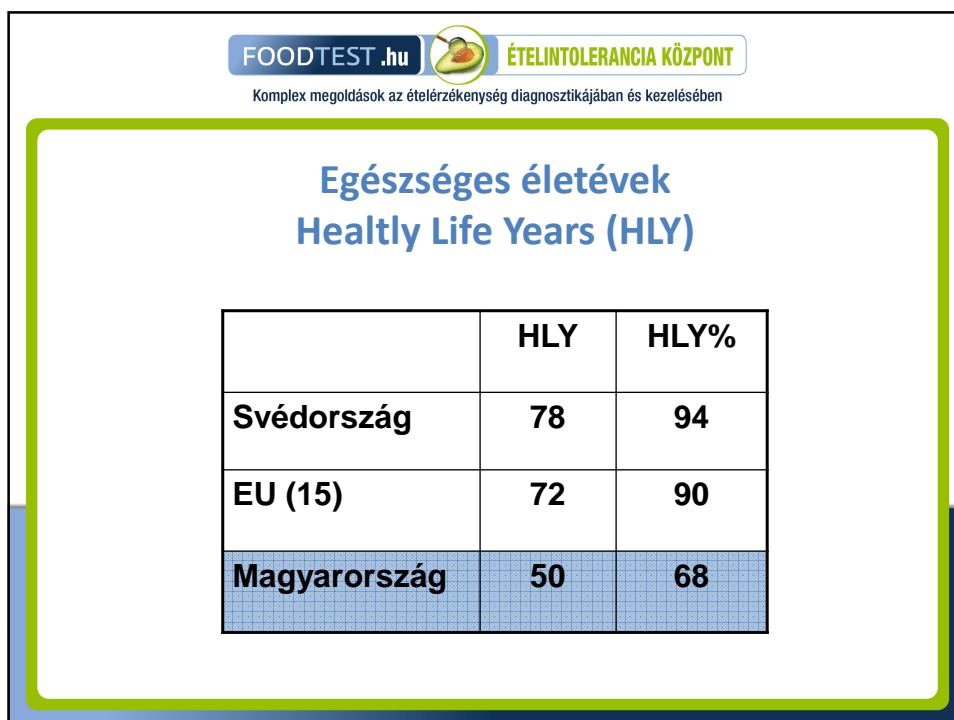
- Genetikai adottság - 18%
- Egészségügyi ellátás
színvonala - 10%
- Környezet - 19%
- Életmód - 53%


Forrás: The US Centers for Disease Control and Prevention



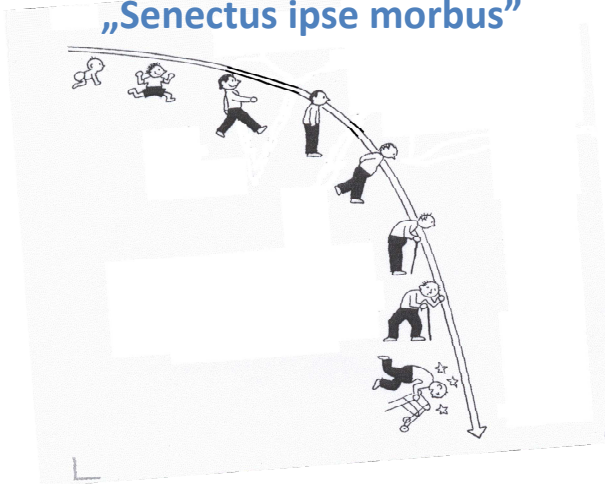
A GDP – átlagéletkor összefüggése

Országok (GDP sorrendben)	GDP/fő (Euró)	Népesség (millió)	65 felett %	80 felett %	Átlag életkor		
					összesen	férfi	nő
Luxemburg	56500	0,5	14,1	3,1	78,2	kb. 74,8	kb 81,5
Norvégia	43900	4,6	14,8	4,6	79,5	77,0	81,9
Dánia	36300	5,4	15,0	4,0	77,2	74,9	79,5
Svédország	31000	9,0	17,3	5,3	80,2	77,9	82,4
Ausztria	29000	8,1	15,5	4,1	78,8	75,8	81,7
Németország	26900	82,5	18,0	4,2	78,3	75,4	81,2
...							
Csehország	8500	10,2	14,0	2,9	75,3	72,0	78,5
Magyarország	8000	10,1	15,5	3,2	72,6 (2002)	68,4	76,7
Észtország	6700	1,4	16,2	3,0	71,2 (2002)	65,3	77,1
Lengyelország	5100	38,2	13,0	2,4	74,7	70,5	78,9
Románia	2700	21,7	14,4	2,2	71,2 (2002)	67,5	74,8



FOODTEST .hu  ÉTELINTOLERANCIA KÖZPONT
Komplex megoldások az ételérzékenység diagnosztikájában és kezelésében

Hagyományos életút „Senectus ipse morbus”



FOODTEST .hu  ÉTELINTOLERANCIA KÖZPONT
Komplex megoldások az ételérzékenység diagnosztikájában és kezelésében

Egyéni, társadalmi, orvosi megítélése és kezelése az öregedés folyamatának

- EGYÉN
 - Nyugdíj: trauma- pozíció- és hatalomvesztés
 - félelem, szorongás: betegség, anyagi helyzet, önellátás, halál
 - passzív, fatalista életszemlélet: tudás, ismerethiány (életmód jelszavak!)
- TÁRSADALOM (politika, média, stb.)
 - folyamatos és növekvő teher az inaktív korosztály ellátása
- EGÉSZSÉGÜGYI ELLÁTÁS
 - kapacitás, költség >70%
 - kezelés, életminőség javulása
 - gerontológia jelentősége

FOODTEST .hu  ÉTELINTOLERANCIA KÖZPONT
Komplex megoldások az ételérzékenység diagnosztikájában és kezelésében

Anti-Aging célja



FOODTEST .hu  ÉTELINTOLERANCIA KÖZPONT
Komplex megoldások az ételérzékenység diagnosztikájában és kezelésében

Anti-Aging Medicina kialakulása

- **SZAKMAI HÁTTÉR:**
Az öregedés élettani folyamatait vizsgáló kutatások tudományosan igazolt eredményeinek rendszerezése és gyakorlati alkalmazásai (hormon, szabadgyök, genetika, stb.)
- **TÁRSADALMI IGÉNY ÉS NYOMÁS:**
USA- Baby Boom nemzedék (1945-55)
Felismerni a problémákat és megtalálni a hatékony megoldást
Gazdaság, társadalmi súly
- **AA MEDICINA TÖRTÉNETE:**
 - 1993: első AAM centrum (Katz és Goldman)
 - ismeretek rendszerezése, gyakorlati módszertan
 - AAM orvoscépzés
 - tudományos fórumok (szaklap, kongresszus)
 - 10.500 orvos és szakember, 65 országban működnek AAM centrumok
 - LEXCORE (Life Extension Core of Information) program diagnosztikus és terápiás alkalmazások kérdése





Anti-Aging Medicina jellemzői és szemlélete

- Az AAM a tudomány és az orvosi technológia eredményein alapuló orvosi specialitás a korfüggő funkciózavarok, rendellenességek és betegségek korai megelőzésére és kezelésére az emberek **egészséges élettartamának kiterjesztése céljából.**
- Primer, szekunder prevenció
- Módszerek: a legkorszerűbb diagnosztikai eljárások (képalkotó, laboratórium, stb.) alkalmazása
- **biológiai életkor:** komplex, multiparametrikus vizsgálatok
- vizsgálati eredmények értékelési szempontjai és módszerei (normál, átlagos, ideális)
- új típusú, partneri kapcsolat



AAM – Az öregedési folyamatot alapvetően befolyásoló tényezők

- Genetikai adottság – károsodás
- Szabadgyök képzés és az antioxidáns képesség egyensúlya
- Hormon háztartás
- Gyulladásos folyamatok



ÉTELINTOLERANCIA KÖZPONT
 Komplex megoldások az ételérzékenység diagnosztikájában és kezelésében



Szabadgyök képződés – antioxidáns képesség egyensúlya 1.

SZABADGYÖK

- képződés:
 - anyagcsere
 - külső okok: sugárzás, fizikai terhelés stb.
- élettani funkciói:
 - Energiatermelés
 - Sejtvédelem

ANTIOXIDÁNSOK

- vitaminok: C,E
- szelén
- karotinok
- Aminosav származékok (karnitin)



ÉTELINTOLERANCIA KÖZPONT
 Komplex megoldások az ételérzékenység diagnosztikájában és kezelésében

Szabadgyök képződés – antioxidáns képesség egyensúlya 2.

A szabályos, egészséges sejtműködés feltétele a szabadgyök – antioxidáns egyensúly

•Egyensúly tartós hiánya: :	- oxidatív stressz
•Következmény:	-sejtkárosodás - felgyorsult öregedés
•Idült, krónikus betegségek:	-kardiovaszkuláris - neurodegeneratív
	- mozgásszervi - malignus

•Megoldás:

- Meghatározni az egyéni oxidáns szintet
- Antioxidánsok pótlása
- ellenőrzés

(NUSKIN rendszer)



Az öregedési folyamatokat kísérő hormonális változások

40 éves kor után fellépő kedvezőtlen hormon változások

- növekedés: kortizol, inzulin (idült stressz állapot, kóros elhízás, stb.)
- csökkenés:
 - nemi hormonok (steroidok, DHEA)
 - agyalapi mirigy: GHG
 - tobozmirigy: melatonin
 - pajzsmirigy: tiroxin
- következmények:
 - csontritkulás
 - izomvesztés, sorvadás
 - túlsúly
 - fizikai és szellemi képesség aktivitás csökkenés
 - fokozott hajlam krónikus, idült betegségekre.
- AAM
 - mérni az egyéni értékeket
 - visszaállítani a hormonegyensúlyt
- Kritikus pontok: GHG



Gyulladásos folyamatok hatékony eliminálása


- életkorral csökken az immunfunkció
- gyulladásos folyamatokat kísérő anyagok mennyisége nő (citokin, IL-6, CRP)
- ezek okozzák és gyorsítják a degeneratív betegségek kialakulását (érelmeszesedés, ízületi problémák, Alzheimer-kór)
- AAM álláspontja:
 - hatékonyan és gyorsan meg kell szüntetni minden gyulladásos állapotot
 - gyulladásos hajlamot befolyásoló tápanyagok
 - csökkentése (pl. zöld tea, fokhagyma)
 - növelése (telített zsír, cukor)
 - gyulladásgátló táplálék-kiegészítők (pl. omega-3-zsír, folsav)

**AZ ÖREGEDÉSEL EGYÜTTJÁRÓ FIZIKAI
TELJESÍTŐKÉPESSÉGCSÖKKENÉS LEGFŐBB OKA
AZ IDÜLT GYULLADÁSOK**

FOODTEST .hu  ÉTELINTOLERANCIA KÖZPONT
Komplex megoldások az ételérzékenység diagnosztikájában és kezelésében



Anti-Aging a gyakorlatban

- AAM Centrum – egyéni, aktuális állapot felmérése (alapstátusz)
 - fizikai, szellemi funkciók
 - élettani vizsgálatok
 - Képkeltő (CT, MR)
 - biológiai paraméterek (150-200 paraméter)
 - komplex értékelés: **biológiai életkor**
 - AA programnál figyelembe veendő tényezők
- AA program egyéni megtervezése:
 - táplálkozás
 - fizikai aktivitás
 - egyéb kiegészítő (gyógyszer, bőrápolás, stb.)
- Rendszeres kontroll és konzultáció

FOODTEST .hu  ÉTELINTOLERANCIA KÖZPONT
Komplex megoldások az ételérzékenység diagnosztikájában és kezelésében

Táplálkozás

- élettanilag előnyös táplálkozási szokás kialakítása és fenntartása
- dietetikus és gasztronómiai szakember
- táplálék-kiegészítők



ÉTELINTOLERANCIA KÖZPONT
 Komplex megoldások az ételérzékenység diagnosztikájában és kezelésében

Táplálék intolerancia


- étel allergia
 - IgE mediált immunválasz
 - allergénspecifikus IgE kimutatható
- étel intolerancia / túlérzékenység /nem allergiás étel hyperszenzitivitás
 - étel vagy az étel valamelyik alkotórésze által kiváltott (nem)
fiziológias eltérés táplálék specifikus IgG
 - örökletes vagy szerzett enzimopathiák
 - fruktóz, **laktóz**, alkohol
 - autoimmun betegség: **lisztérzékenység** (cöliakia)
 - pseudoallergia (szalicilát)
 - étel okozta **hisztamin** mimikált „allergia”, biogén aminok
 - emésztési abnormalitások (tej)
- ételmérgezés
 - kórokozó (toxin)+étel okozta betegség



ÉTELINTOLERANCIA KÖZPONT
 Komplex megoldások az ételérzékenység diagnosztikájában és kezelésében


Fizikai aktivitás

- **Cél:**
Az egyéni adottságok figyelembevételével a lehető legjobb fizikai kondíciót elérni és azt tartósan fenntartani (fejlődés, fejlesztés).
Aktív, rendszeres **sportértékű tevékenységet** az életmód részévé tenni.
- **Egyéni edző:**
 - szakértelem (biztonságos, hatékony, tervezett edzés)
 - személyiség
 - sporttudomány legkorszerűbb módszerei és eszközei
- **Résztevő:** szemlélet, kooperációs készség

FOODTEST .hu  **ÉTELINTOLERANCIA KÖZPONT**
Komplex megoldások az ételérzékenység diagnosztikájában és kezelésében

Kinek találták ki az Anti-Aginget

- egészség
- anyagi biztonság
- intellektuális adottság
- érték és életszemlélet, illetve készség ezek változtatására
- alkalmasság partneri kapcsolatra

FOODTEST .hu  **ÉTELINTOLERANCIA KÖZPONT**
Komplex megoldások az ételérzékenység diagnosztikájában és kezelésében

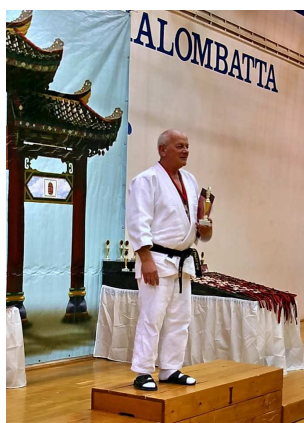
AAM potenciális lehetőségei Magyarországon

- Az 55 év feletti korosztály max. 20-25%-a
- egészségi állapot
- egzisztenciális háttér
- életszemlélet
- tudáshiány



Összefoglalás

- demográfiai krízis
- társadalmi létkérdés a növekvő életkor kitöltése egészséges, aktív életminőséggel
- „egészségipar” jövője
 - gyors növekedés
 - nagyszámú új, innovatív megoldás
 - tudás aktív, szervezett átadása



Köszönöm a figyelmet!

FOODTEST .hu  **ÉTELINTOLERANCIA KÖZPONT**

Komplex megoldások az ételérzékenység diagnosztikájában és kezelésében

Sevastari

