

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

[zapisz się](#)

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Proste triki na przewlekłe zapalenia

Chorób, w których dochodzi do stanu zapalnego, jest mnóstwo. Co gorsza, wiele z nich ma charakter przewlekły, czyli trwają latami. Na liście znajdują się m.in. cukrzyca, zapalenie stawów, alergie, schorzenia sercowo-naczyniowe, zaburzenia neurologiczne, nowotwory. Dobra wiadomość jest taka, że na ochronę przed zapaleniami można mieć niebagatelny wpływ i to prostymi sposobami.

Słabe, przewlekłe stany zapalne mogą powodować stwardnienie tętnic i zapoczątkować miażdżycę już u nastolatków - alarmują naukowcy z Uniwersytetu Wschodniej Finlandii. Do takiego wniosku doszli po 7-letniej obserwacji prawie 4 tys. młodych osób, którzy na początku projektu miały 17 lat. Aż u jednego na trzech ochotników i jednej na dwie ochotniczki badacze zauważyli nasilone zapalenia. Wiązały się one z większym ryzykiem stwardnienia tętnic - objawu przedklinicznej fazy miażdżycy.

- Wbrew niektórym, wcześniejszym doniesieniom, wiemy teraz, że spowodowane zapaleniami, przedwczesne uszkodzenia naczyń u nastolatków, takie jak stwardnienie tętnic, mogą wywołać wzrost ciśnienia krwi, nadciśnienie, insulinooporność, otyłość i podniesione tętno - mówi autor badawczego projektu, dr Andrew Agbaje.

On i jego koledzy winią za ten stan przede wszystkim żywność.

- Powstaje pytanie, co powoduje zapalenia u zdrowych dzieci i nastolatków? Niestety, często ich dieta może znacząco nasilać stany zapalne. Na przykład owoce, warzywa i produkty bogate w błonnik mają silne działanie przeciwzapalne i rodzina powinna być zachęcana do ich jedzenia. Jednak żywność obfitująca w nasycone kwasy tłuszczowe, tłuszcze trans, składniki słone czy smażone, a także słodkie napoje, ciastka i cukierki mogą być związane z przedwczesnym uszkodzeniem naczyń, ponieważ znacząco promują zapalenia - podkreśla dr Agbaje.

Stan zapalny to nie tylko przeziębienie czy inna infekcja układu oddechowego

Większości ludzi stany zapalne mogą się one kojarzyć głównie z zapaleniem gardła czy płuc. Słusznie, ponieważ stany zapalne istnieją po to, aby organizm mógł zwalczać infekcję, czy reagować na różnego rodzaju zranienia. To kaskada szeregu reakcji w naszym organizmie, m.in. wzrost produkcji niektórych hormonów i cytokin.

Niestety, czasami, z różnych przyczyn zdarza się, że organizmie rozwijają się słabe, ale chroniczne zapalenia, które trwają miesiące, a nawet lata. Przyczyny są różne - przewlekła infekcja, nawracające zakażenia, działanie prozapalnych czynników - np. pewnych chemikaliów, zaburzenia autoimmunologiczne, stres oksydacyjny.

Przewlekłe zapalenia przez długi czas mogą pozostawać niezauważone, wyniszczając organizm. Jak podają specjaliści, spowodowane przewlekłymi zapaleniami choroby to wiodąca przyczyna śmierci. Nawet trzech na pięciu mieszkańców globu kończy życie z powodu związanych z zapaleniami schorzeń - m.in. udarów, chorób serca, przewlekłych chorób układu oddechowego, otyłości, cukrzycy, alergii, nawet raka. Wachlarz problemów związanych z zapaleniami jest jednak dużo szerszy. Wymienić można m.in. choroby jelit, stawów, zaburzenia neurologiczne, w tym depresję czy chorobę Alzheimera. Jednocześnie odkrywane są nowe, powodowane zapaleniami zagrożenia.

Mniej testosteronu

Okazuje się na przykład, że mogą mieć związek z zaburzeniami hormonalnymi. Na przykład badacze z Uniwersytetu Sycuańskiego, po przebadaniu ponad 4 tys. mężczyzn zauważyli, że uczestnicy żywiący się według diety najbardziej sprzyjającej stanom zapalnym mieli największe niedobory testosteronu.

- Wyniki naszego badania nie udowadniają zależności przyczynowo-skutkowych, ale wspierają wcześniejsze rezultaty, według których prozapalna dieta może przyczyniać się do powstania

niedoboru testosteronu, obok innych, potencjalnie wyniszczających zaburzeń - stwierdzają autorzy pracy.

Podobnie działała otyłość, ale ona też może, zdaniem badaczy wpływać na męski hormon właśnie poprzez zapalenia.

- Nasze wyniki sugerują, że mężczyźni, którzy mają prozapalną dietę, szczególnie jeśli są otyli, ryzykują niedoborem testosteronu. Ponieważ otyli mężczyźni prawdopodobnie już mają więcej stanów zapalnych, lekarze powinni zwracać uwagę na pozostałe czynniki, takie jak dieta, która prawdopodobnie pogorszą istniejące już zapalenia i zwiększą zagrożenie także innymi chorobami, w tym cukrzycą czy chorobami serca - dodają eksperci.

Uwaga na osteoporozę

Z kolei badacze z Pennsylvania State University donieśli niedawno o zwiększonym ryzyku osteoporozy wśród kobiet po menopauzie, u których toczą się procesy zapalne. Wśród 235 uczestniczek chorobą najbardziej zagrożone były te, u których, we krwi można było wykryć największe stężenie markerów stanów zapalnych.

- Wyniki innych, obserwacyjnych badań sugerują powiązanie między przewlekłym zapaleniem i osteoporozą oraz ryzykiem złamań. Przyglądając się kobietom po menopauzie, rozpoczęliśmy od badania związków biomarkerów zapaleń ze stanem kości - mówi prof. Connie Rogers, autorka badania. - Nasze wyniki pokazują, że markery zapaleń negatywnie korelują ze zdrowiem kości u kobiet po menopauzie, co sugeruje, że zapalenia mogą być ważnym czynnikiem pośredniczącym w utracie kości po przejściu menopauzy i potencjalnym celem strategii żywieniowych - dodaje.

O żywieniu badaczka mówi m.in. dlatego, że kobietom pomogło dodanie do ich diety suszonych sliwek.

Dobra dieta i ruch

Dieta to jeden z kluczowych czynników dla ochrony przed chronicznymi zapaleniami. Według specjalistów, pomaga dieta o niskim indeksie glikemicznym - przede wszystkim ograniczanie rafinowanych cukrów. Zalecają oni także ograniczenie tłuszczów nasyconych oraz tłuszczów trans. Pomagać mają natomiast kwasy omega-3, ale dostarczane wraz z dietą. Zapalenia nie lubią także przeciwutleniaczy, a te znaleźć można w różnych owocach i warzywach, np. owocach jagodowych, jabłkach, kapuście, brokułach. Eksperci wskazują też na niektóre orzechy (np. migdały), zieloną i czarną herbatę, przyprawy (np. kurkumę) oraz podkreślają wagę zapewnienia organizmowi niezbędnych witamin i pierwiastków, zwracając uwagę głównie na witaminę D, cynk, magnez i selen.

W miarę możliwości, lepiej unikać antybiotyków i niesteroidowych leków przeciwzapalnych, które rozregulowują jelitową florę bakteryjną. Niebagatelną rolę odgrywają także regularne ćwiczenia, które według badań działają nawet niezależnie od spowodowanego ruchem spadku masy ciała. Badanie przeprowadzone na University of California, San Diego pokazało nawet, że już 20 minut umiarkowanego wysiłku powoduje spadek produkcji prozapalnych cząsteczek w organizmie. A po wysiłku trzeba odpocząć - w celu unikania nadmiernych zapaleń specjaliści doradzają także o zadbanie o odpowiednią ilość dobrej jakości snu.

Psychika ma znaczenie

Nie bez znaczenia jest też psychika. Od długiego czasu wiadomo, że długotrwały stres wyniszcza organizm. Jednym z mechanizmów takiego działania może być właśnie promowanie zapaleń.

Naukowcy z Uniwersytetu w Atenach zwracają uwagę na zależności między skłonnością do stanów zapalnych i lęków. W swoim badaniu obserwowali ponad 450 mężczyzn w wieku 19-89 lat i 400 kobiet w wieku od 18 do 84 lat, porównując nasilenie lęków z markerami stanów zapalnych i krzepliwości krwi.

„Nasze badanie pokazało, że lęki wiązały się z markerami zapalenia i krzepliwości krwi u osób wolnych od chorób sercowo-naczyniowych” – piszą w swojej publikacji. Badanie nie wskazywało, co prawda, co było przyczyną, a co skutkiem, ale według autorów, to lęki stanowiły powód pogorszenia parametrów organizmu. „Na podstawie tego odkrycia można wysunąć hipotezę wskazującą, dlaczego u osób skłonnych do lęków rośnie ryzyko zdarzeń sercowo-naczyniowych” – dodają badacze.

Stan zapalny: objawy

Choć przewlekłe stany zapalne długo mogą nie dawać jasnych powodów do szukania pomocy czy zmiany stylu życia, jeszcze zanim rozwinie się z ich powodu poważniejszy problem, mogą objawiać się na kilka sposobów, na które warto zwracać uwagę. Może pojawić się chroniczne zmęczenie, bezsenność, depresja, lęki, zaburzenia nastroju, kłopoty z układem trawiennym, przybieranie na wadze lub jej utrata, częste zakażenia, bóle w różnych miejscach ciała – np. w stawach czy mięśniach. W przypadku utrzymujących się niepokojących objawów lepiej porozmawiać ze specjalistą, który będzie w stanie stwierdzić lub wykluczyć wymagającą leczenia chorobę i pomoże wprowadzić zmiany w stylu życia.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/31793.html>



22-04-2026

Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma

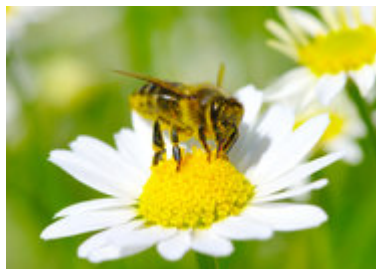
Poprzez powtarzalną szczelność zamknięć i precyzyjne dozowanie.



13-04-2026

[Mity na temat epilepsji](#)

Atak epilepsji nie zawsze przebiega tak samo.



13-04-2026

[Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#)

Wynika z danych naukowców unijnego programu obserwacji Ziemi Copernicus.



13-04-2026

[Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#)

Może trzykrotnie zwiększać ryzyko uszkodzenia wątroby.



13-04-2026

[W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#)

Zamiast zalecać szukanie pomocy.



13-04-2026

[Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u...](#)

Sugerują badania opublikowane przez pismo „Neurology”.



13-04-2026

[Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

Naukowiec przewiduje, czy w przyszłości uda się utrudnić kradzieże.



13-04-2026

[Ruszyła Akademia Energii Jądrowej](#)

Pilotażowy program edukacyjny Polskich Elektrowni Jądrowych.

Informacje dnia: [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często](#)

[uspokaja Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#)

Partnerzy