

Сміх прирівняли до повноцінного кардіотренування

Згідно з останніми дослідженнями доктора Хелен Пілчер, напад сміху здатний спалити стільки ж калорій, що й швидка прогулянка. Навіть стриманий сміх протягом години спалює близько 10 калорій, а нестримний, істеричний — 120 калорій на годину. Звичайний, але по-справжньому щирий сміх спалює до 100 калорій на годину, а хихикання — до 20 калорій.



Винайдено культуру, яка забезпечить людський організм омега-3

Учені знайшли дешеву заміну риbachому жиру. Насіння ГМ-рослин, які вдалося вивести вченим з Британії, відрізняється тим, що містить підвищену кількість Омега-3, включаючи і найцінніших представників цієї групи органічних сполук — ейкозапентаєнову та докозагексаєнову кислоти. У масштабах планети необхідно 1,3 млн тонн кожної з них щорічно.

Сезонної депресії не існує, стверджують фахівці



Вважають, що депресія розвивається через холод, сніг і нестачу сонячного світла. Проте вчені з Обернського університету з'ясували: зміна погоди не впливає на рівень депресії. Тобто, сезонний афективний розлад — це всього лише міф. Сьогодні діагноз «сезонний афективний розлад» ставиться людям з симптомами,

характерними для клінічної депресії, у яких депресивні епізоди неодноразово збігаються з певними порами року. Найчастіше розлад загострюється взимку та восени, а навесні й улітку рівень депресії в таких людей знижується. Але нещодавно фахівці засумнівалися в існуванні сезонної депресії.

Учені проаналізували дані 34 294 людей у віці від 18 до 99 років. Дослідники оцінили рівні депресії в добровольців і дізналися, де ті проживали. Фахівці ретельно вивчили інформацію про широту, кількість сонячного світла та дні, в які учасники заповнювали питальники, і не виявили зв'язку між порогом року та симптомами депресії. Крім того, серед 1 754 учасників, які страждали клінічною депресією, не було відмінностей у рівнях депресії за порою року.

Тривалий сон у вихідні дні знижує ризик розвитку діабету

Чимало лікарів ставляться до звички людей відсипатися протягом вихідних днів досить негативно, пояснюючи це тим, що підвищується ризик розвитку ожиріння, серцево-судинних недуг, а також збивається режим.

Проте, як з'ясували фахівці з Університету Чикаго, у звички спати до полудня є й позитивні риси. Виявилось, поповнення сил за робочі дні у вихідні допоможе організму відновитися.

Такі висновки вчені зробили після проведеного експерименту, в якому брали участь 19 молодих і абсолютно здорових добровольців. Дослідження було розділене на кілька етапів і проводилося на базі спеціально обладнаної сомнологічної лабораторії університету.

На першому етапі проведення дослідження всім учасникам експерименту дозволили перебувати в ліжку близько 8,5 годин щодня протягом чотирьох днів.

На наступному етапі експерименту сон був зменшений до 4,5 годин протягом чотирьох днів, а після цього учасники команди дозволили поспати по 10 годин протягом двох ночей. При цьому, протягом усього експерименту в добровольців брали кров на аналізи, у яких перевіряли рівень інсуліну та глюкози.

Завдяки аналізу крові вчені побачили, що в той період, коли



молоді люди не досипали норму, чутливість клітин організму до інсуліну опускалася на 23%, а ризик розвитку такої недуги, як діабет 2-го типу, зростав на 16%.

Однак за ті дві ночі, в які учасники гарненько виспалися, — сили організму відновилися, і показники інсуліну й глюкози в крові прийшли в норму. Ризик розвитку цукрового діабету також повернувся до початкового рівня.

Як упевнені вчені, відсипатися на вихідних не завжди погано. Адже якщо в людини немає можливості повноцінно відпочити протягом декількох днів підряд, такий тривалий сон — це спосіб відновитися. Керівник дослідження вважає, що, можливо, звичка відсипатися у вихідні пов'язана із захисними функціями організму. Вона нейтралізує шкоду, завдану нестачею сну в робочі дні тижня.

Правильно харчуватися потрібно постійно



Не можна весь тиждень їсти здорову їжу, а у вихідні зловживати шкідливою.

Така дієта нітрохи не краща, ніж регулярне вживання фастфуду. Вона теж порушує мікрофлору кишківника.

У кишківнику людини живе більше ста трильйонів мікроорганізмів, які впливають на обмін ре-

човин та імунітет. Проблеми з мікрофлорою призводять до різних хвороб, таких як ожиріння і запальне захворювання кишківника.

Учені з Університету Нового Південного Уельсу провели дослідження на щурах, яке тривало понад 16 тижнів. Фахівці хотіли порівняти мікрофлору кишківника гризунів, які харчувалися правильно, і тих, хто їв тільки нездорову їжу, з мікрофлорою щурів, які дотримувалися так званої «дієти йо-йо». Протягом чотирьох днів ці тварини харчувалися правильно, а потім три дні їли шкідливі продукти.

Дослідження показало: пацінки на дієті «йо-йо» важили на 18% більше, ніж гризуни, які харчувалися корисною їжею. Рівні лептину та інсуліну в цих гризунів у порівнянні з двома іншими групами виявилися приблизно посередині. Мікрофлора кишківника у тварин на дієті «йо-йо» майже не відрізнялася від мікрофлори тих, хто їв тільки шкідливу їжу. А в щурів, що харчувалися правильно, мікрофлора була зовсім іншою.

Вітаміни групи В і Омега-3-жирні кислоти в комплексі уповільнюють старіння мозку

Група вчених з Кейптауна (ПАР), Осло (Норвегія), Оксфорду (Великобританія) і ОАЕ під керівництвом професора Девіда Сміта досліджувала 250 людей з легкими когнітивними порушеннями (МСІ). Вони встановили, що прийом вітамінів групи В і Омега-3-жирних кислот здатний уповільнити зниження когнітивних функцій мозку і розвиток недомовства. Про дослідження розповідає вебсайт Оксфордського університету.

Легкими когнітивними порушеннями вважають незначні відхилення, коли функції мозку стають нижчими очікуваного для цього віку рівня, однак це не заважає людині вести нормальне повсякденне життя. На перший погляд, це не так страшно, як недомовство, але за відсутності лікування хвороба часто прогресує.

Учені раніше встановили, що вітаміни групи В здатні запобігти атрофії мозку і зниженню функцій пам'яті. Це відкриття було особливо значимим для людей, у чий крові високий рівень гомоцистеїну — чинника, пов'язаного з вітамінами, який має токсичну дію на мозок. У новому дослідженні дослідники хотіли розібратися в спільному впливі вітамінів групи В і Омега-3-жирних кислот при лікуванні легких когнітивних розладів.

На початку дослідження кожен учасник здав аналіз крові на рівень Омега-3-жирних кислот (докозагексаєнова й ейкозапентаєнова жирні кислоти, які містяться в жирних сор-



тах риби), а також отримав тест на вимірювання когнітивних здібностей. Крім того, дослідники виявили, що рівень вмісту в крові докозагексаєнової кислоти може бути більш важливим, ніж рівень ейкозапентаєнової, хоча вони попереджають, що це попередній висновок, який вимагає проведення подальших досліджень.

Професор Девід Сміт розповів, що наступним етапом буде пошук відповіді на питання, чи поєднання вітамінів і Омега-3 уповільнить перехід від МРП до хвороби Альцгеймера. Він вважає, що це було б важливим кроком у розробці методів боротьби з хворобою Альцгеймера.

В Україні кожна дитина віком від 2 місяців до 10 років має бути вакцинована проти поліомієліту

25 січня в Україні стартує третій раунд додаткової вакцинації проти поліомієліту



У Міністерстві охорони здоров'я відбувся брифінг за участі представників Всесвітньої організації охорони здоров'я, Європейської комісії та Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ), присвячений початку третього туру додаткової вакцинації проти поліомієліту.

Заступник міністра охорони здоров'я Ігор Перегінець повідомив про плани проведення третього туру та подякував міжнародним партнерам — Всесвітній організації охорони здоров'я (ВООЗ), канадському уряду, Європейській комісії, Дитячому фонду ООН (ЮНІСЕФ) — за технічну, фінансову підтримку та рекомендації щодо стратегії впровадження імунізації. «Ми вдячні Європейській комісії, яка виділила 900 тисяч євро для придбання 4,5 тис. доз вакцин ОПВ для проведення третього раунду», — додав заступник міністра.

«Усі області країни вже отри-

мали вакцину, яка є безкоштовною та безпечною, — і готові розпочати третій раунд додаткової імунізації. Кожна дитина віком від 2 місяців до 10 років в Україні має бути вакцинована проти поліомієліту — це дві краплини заради життя, адже поліомієліт може призвести до паралічу або ж убити», — наголосив Директор Генерального директорату з гуманітарних питань і цивільного захисту Європейської Комісії Жан-Луї де Брауер.

У перших двох раундах додаткової імунізації проти поліомієліту вакцинувалися діти віком від двох місяців до шести років. Третій раунд охопить усіх дітей віком до 10 років. У першому раунді, який проходив з 19 жовтня по 9 листопада, вдалося вакцинувати приблизно 65% дітей. У другому (30 листопада — 18 грудня) цей показник зріс до 75%.

«Метою додаткової трираундової імунізації в рамках реагування на спалах поліомієліту є зупинка передачі поліовірусу. Лише охоплення вакцинацією 95% дітей може спинити циркуляцію поліовірусу та забезпечити колективний імунітет, аби вберегти країну від страшної, невиліковної хвороби», — зазначив Ігор Перегінець.

Координатор команди ВООЗ із реагування на спалах поліомієліту в Україні Денніс Кінг акцентував увагу в контексті додаткової імунізації на необхідності всебічної координації МОЗ з Міністерством освіти і науки (МОН) та засобами масової інформації.

«Ми впевнені, що МОН приєднається до зусиль МОЗ і через школи та дошкільні заклади проведе інформаційну кампанію, аби поінформувати батьків про важливість вакцинації проти поліомієліту. На-

вок про те, що вітаміни уповільнюють швидкість атрофії мозку.

Крім того, дослідники виявили, що рівень вмісту в крові докозагексаєнової кислоти може бути більш важливим, ніж рівень ейкозапентаєнової, хоча вони попереджають, що це попередній висновок, який вимагає проведення подальших досліджень.

Професор Девід Сміт розповів, що наступним етапом буде пошук відповіді на питання, чи поєднання вітамінів і Омега-3 уповільнить перехід від МРП до хвороби Альцгеймера. Він вважає, що це було б важливим кроком у розробці методів боротьби з хворобою Альцгеймера.

віть якщо дитина пропустила перші два раунди, ще не пізно її імунізувати проти цієї хвороби. Утім, мета — три дози ОПВ для кожної дитини для надійного захисту та припинення циркуляції страшного вірусу», — додала Джованна Бербері, представник Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні.

Планується, що третій раунд вакцинації триватиме два тижні, але, зважаючи на епідеміологію із захворюваністю на грип та ГРВІ в країні, його тривалість може бути подовжена. Слід зазначити, що епідемічні процеси стосовно грипу та ГРВІ не є протипоказанням для впровадження вакцинації проти поліомієліту. «Залежно від розвитку ситуації із захворюваністю на грип та ГРВІ, ми будемо коригувати вакцинальну кампанію відповідно до епідеміології кожного регіону, і за потреби продовжувати, аби охопити імунізацією необхідну кількість дітей. Усі області отримали від МОЗ детальну інформацію з роз'ясненнями, як проводити третій тур, зважаючи на епідемічну ситуацію. У дітей перевірятимуть температуру тіла, моніторинг стану дитини буде здійснюватися в посиленому режимі, зважаючи на обставини», — повідомив заступник міністра.

Нагадаємо, Міжнародна оціночна місія у складі представників ВООЗ, ЮНІСЕФ, Американського центру контролю та незалежної Ради по моніторингу за ліквідацією поліомієліту у світі після отримання результатів трираундової додаткової вакцинації в Україні, які мають бути не нижчими за 95%, має оцінити ситуацію за сумарними факторами та ухвалити рішення щодо збереження за Україною статусу країни, вільної від поліомієліту.