

# URODA

ŻYCIA

AKCJA  
TEATRY!  
PRZEGLĄD  
RABATY  
KONKURS

MAJ 2016 NR 5 (19) CENA 7,99 zł (w tym 8% VAT)

AGNIESZKA  
MACIĄG  
POLSKIE  
SUPERFOODS  
NA  
WIOSNĘ

## PSYCHOLOGIA

Celińska, Szczygieł  
Jopek:  
co sprzyja szczęściu

- Kobieta domowa 2016
- Rozczarowanie dzieckiem – temat tabu

Magdalena  
Zawadzka  
Zapomnieliście  
o Gustawie!

Adam  
Nowak  
Jeśli  
radikalizm,  
to w miłości

Alexandra  
Richie  
Synowa  
Bartoszewskiego,  
wychowana  
wśród Indian

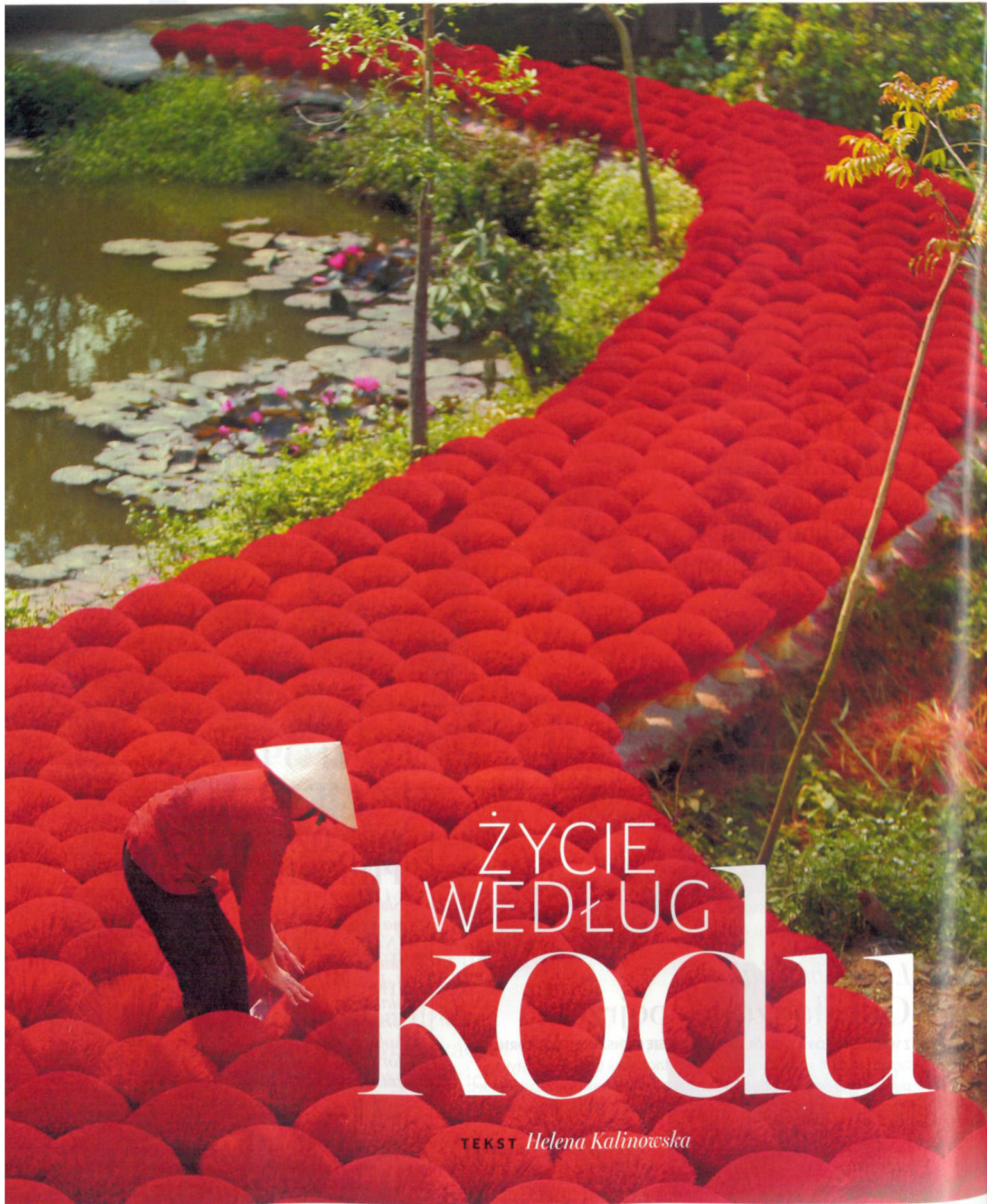
KATARZYNA NOSOWSKA

Rozbrajam  
kłótnie  
miłością





ZDROWIE  
*Jakość życia*



ŻYCIE  
WEDŁUG  
**Kodu**

TEKST *Helena Kalinowska*



Szybki rachunek sumienia: co jesz, co pijesz, czy i jak ćwiczysz? To ważne. Bo jeśli działasz w zgodzie ze swoim kodem genetycznym, możesz przedłużyć życie nawet o dwie dekady!



gdyby tak mianować siebie dyrektorką diety, stresu i sportu, a każdą z tych dziedzin własnego życia rozsądnie zarządzać? Na tym w skrócie polega medycyna stylu życia. Nowy termin wszedł do słownika niedawno, ale w Stanach Zjednoczonych *lifestyle medicine* jest już tak samo ważną dziedziną jak kardiologia czy chirurgia. W dodatku korzystanie z niej jest refundowane i okazuje się, że wszystkim się to opłaca. Dlaczego? Pieniądze zainwestowane w profilaktykę zdrowego stylu życia to duża oszczędność

w kontekście tak powszechnych problemów jak choćby otyłość. Jednak zanim zaczniesz zarządzać swoim zdrowotnym mieniem, musisz się przebadać. I nie chodzi tu o podstawowe testy z krwi. Lekarz, który zajmuje się medycyną stylu życia, na początek zleci badania genetyczne, dopiero one wskażą, co jeść, jak ćwiczyć i na co zwracać uwagę, by stanie w kolejce do lekarza stało się mglistym wspomnieniem. Rozmawiamy z dr. Jackiem Rączewskim, dyrektorem medycznym warszawskiego Centrum Medycyny Vimed.

#### **W czym może pomóc znajomość własnych genów?**

W przedłużeniu i poprawie komfortu życia. Zwykle już po trzydziestce pojawiają się problemy ze zdrowiem. Zaczynamy wtedy chodzić do lekarzy z konkretnymi objawami lub chorobą. Specjalista z kolei zleca badania, przepisuje tabletki lub kieruje na operację, by pacjent wrócił do pełnej sprawności. Z dekady na dekadę życie staje się coraz trudniejsze. Znam wielu starszych pacjentów, którzy codziennie przyjmują garść leków, są po wielu pobytach w szpitalu i ich życie ogranicza się do leczenia. Czasem jeżdżę do Austrii, gdzie widzę 70- i 80-latków śmigających z lodowca na nartach, i marzę, by u nas pacjenci też byli tak sprawni. Badania genetyczne mają motywować ludzi do zmiany stylu życia, a w konsekwencji do jego wydłużenia nawet o 10 czy 20 lat, i to w dobrym zdrowiu!

#### **Jak się wykonuje takie badania?**

Test jest prosty. Przez 30 sekund pocieramy patyczkiem wewnętrzną część policzka i dziąsło, patyczek umieszczamy w probówce i wysyłamy do laboratorium. Przesłanie materiałów, ich analiza, powrót i wydrukowanie raportów zajmuje od czterech do sześciu tygodni.

#### **Jak zbadać tak skomplikowaną strukturę, jaką jest gen?**

W uproszczeniu gen jest jak rozdział w naszej indywidualnej książce genetycznej. Takich rozdziałów mamy w niej aż 28 tysięcy. W każdym jest informacja o naszych białkach, czyli

podstawowych cegiełek budujących organizm. U każdego ułożenie rozdziałów jest inne, a te różnice naukowo nazywamy polimorfizmem. I to właśnie je wyszukujemy i oznaczamy w badaniach genetycznych markerowych. Skąd wiemy, że na przykład przy danym polimorfizmie ryzyko zwyrodnienia plamki żółtej oka jest 12 razy większe niż przy innym? Mówią nam o tym wyniki badań, prowadzonych na wielką skalę od lat w różnych ośrodkach na całym świecie przez tysiące naukowców. Pozwalają określić statystyczne ryzyko występowania dolegliwości, skłonności do chorób, uczuleń, nietolerancji pokarmowych i nie tylko. Są też badania diagnostyczne, to znaczy takie, w których szukamy mutacji określonego genu, na przykład BRCA1. Jej obecność daje aż 91 procent prawdopodobieństwa wystąpienia raka piersi. Dlatego badanie wzbudza lęk, bo zyskujemy pewność, co nas czeka. A z drugiej strony, jak w przypadku Angeliny Jolie, ułatwia podjęcie radykalnych działań, by wygrać z chorobą.

#### **Czego jeszcze lekarz szuka w testach?**

Zanim pošlemy materiał do laboratorium, wybieramy profil badania. Na przykład: waga i odżywianie. Dostaniemy wtedy wyniki na obecność ośmiu polimorfizmów, które decydują o tyciu oraz aż 50, które wskazują, jakie mamy problemy związane z odżywianiem. Między innymi: jak szybko pozbywamy się toksyn z komórek, jakie mamy zapotrzebowanie na mikro- i makroskładniki z diety. Raport z badania to sporych rozmiarów książka, w której opisujemy naukowe wyniki testów zrozumiałym językiem. Pacjent dostaje więc instrukcję obsługi samego siebie ważną przez całe życie, bo przecież geny nie zmieniają się z wiekiem.

#### **Jaki wpływ na codzienne życie ma to badanie?**

Dzięki wynikowi możemy ułożyć spersonalizowany program żywieniowy. Możemy dać pacjentowi szczegółowe informacje o tym, co powoduje u niego tycie. Weźmy pierwszy lepszy wynik testów i proszę popatrzeć ▶



# ZDROWIE

*Jakość życia*

– dowiadujemy się, że u tego pacjenta zapotrzebowanie na kalorie powinno być zaspokojone w 60 procentach przez węglowodany, a tylko w 19 procentach przez tłuszcze i w 18 przez białko. Jeżeli chce schudnąć, musi ograniczyć dzienne spożycie kalorii o 626, ale zwiększyć wydatek energetyczny – ćwicząc – o 224 kalorie. Bardzo dokładne prawda? Więcej! Powiemy pacjentowi, jakie ćwiczenia są dla niego najlepsze, bo z badań genetycznych możemy się dowiedzieć, czy powinien uprawiać sporty wytrzymałościowe, czy siłowe. I czy ma jeść trzy razy dziennie, czy cztery razy dziennie.

## **Czyli moja piramida żywieniowa może być kompletnie inna od pańskiej.**

Oczywiście. Być może pani powinna jeść więcej węglowodanów, a mniej tłuszczu, a ja odwrotnie. Ale nie tylko na makroskładnikach się koncentrujemy, badamy też, jakie jest zapotrzebowanie na mikroskładniki odżywcze: witaminy, przeciwutleniacze, pierwiastki śladowe itd. Znamy ich dawki rekomendowane przez Instytut Żywności i Żywienia, jednak na podstawie wyników badań genetycznych możemy stwierdzić, że należy wspomóc gorzej działające geny i na przykład zalecić większe spożycie kwasu foliowego, niż przewiduje norma. Na końcu raportu znajduje się tabela, zawierająca aż tysiąc produktów żywnościowych i dań. Prosty kod wskazuje, które produkty pacjent powinien jeść, a których nie.

## **Czy wystarczy zmienić styl życia i dopasować go do genów, by zabezpieczyć się przed chorobą?**

Tak, i są na to dowody naukowe. Możemy uniknąć między innymi cukrzycy, zmniejszyć ryzyko zawału, udaru, chorób nowotworowych, chorób układu krążenia. Owszem, możemy odziedziczyć fatalne geny, ale w 90 procentach mamy wpływ na to, jak będzie wyglądało nasze zdrowie i życie. Decyzję o chorobie lub zdrowiu podejmujemy każdym zjedzonym posiłkiem, każdą godziną spędzoną przed telewizorem zamiast na spacerze.

## **Co jeszcze chcą wiedzieć pacjenci?**

## JAK WYBRAĆ TEST?

### **Uważaj!**

W klinikach medycyny można znaleźć wiele różnych testów genetycznych. Jak rozróżnić badania dobre od złych i zdecydować się na te najbardziej wartościowe? Przede wszystkim zwróć uwagę, ile polimorfizmów genetycznych zawiera badanie. Jeżeli jest oparte tylko na kilku lub kilkunastu, to jego wartość prognostyczna jest bardzo mała. W końcu mamy aż 28 tysięcy genów, a każdy z nich zbudowany jest z wielu tysięcy małych fragmentów! To one składają się na nasz kod genetyczny. I jeżeli zbadamy tylko kilka z nich, to czego dowiemy się o sobie? No właśnie. Dlatego minimum to setka, a im więcej, tym lepiej.

Przede wszystkim to, czy coś zagraża ich zdrowiu. Możemy więc zbadać ponad setkę polimorfizmów, na przykład odpowiedzialnych za podwyższone ryzyko raka prostaty u mężczyzn, raka piersi u kobiet, chorób układu naczyniowo-sercowego, zakrzepicy, nadciśnienia, alzheimera, zaburzeń gospodarki żelaza, osteoporozy, choroby stawów, tolerancję glutenu i laktozy, chorób okulistycznych i przyzębia.

### **Poproszę o przykład takiego testu.**

Weźmy badanie polimorfizmu naczyniowo-sercowego. Widzimy na wykresie większe niż przeciętne ryzyko zawału i choroby sercowej oraz podwyższone ryzyko śmierci sercowo-naczyniowej. Dalej podane są zindywidualizowane wskazówki, co człowiek ma ze sobą zrobić, jakie działania profilaktyczne podjąć, jak często się badać i jak komunikować się z lekarzami, bo w wielu przypadkach nie można

stosować wszystkich leków. I na przykład tu pojawia się lek z informacją, że może wywołać u pacjenta objawy niepożądane, a dalej zaleca się sięgnięcie po lek alternatywny. To badanie dostarcza lekarzowi tak potrzebnej i niedostępnej do tej pory wiedzy o tym, jak pacjent metabolizuje leki.

## **Czy medycyna stylu życia oparta na wiedzy o polimorfizmach genetycznych to przyszłość?**

Kiedy studiowałem medycynę, a było to w latach 80., genetyka była znana jako nauka, ale jeszcze nie mówiło się o genach w kontekście chorób. Raczej mówiło się o chorobach idiopatycznych, czyli takich, których przyczyna pozostaje nieznaną. Dziś w kultowym podręczniku chorób wewnętrznych prof. Szczeklika – to cegła licząca dobrze ponad 2 tysiące stron – nie ma strony, na której nie byłoby mowy o polimorfizmach. Już wiemy, że idiopatyczne choroby mogą mieć podłoże w genach. Postęp wiedzy w tej dziedzinie jest niezwykły, a badania genetyczne wracają do gabinetów lekarskich i stają się coraz dostępnejsze.

## **To badanie jest wciąż luksusem?**

To zależy od testu. Pojedyncze badanie, na przykład oznaczanie ryzyka choroby Alzheimera to koszt 1000 złotych. Z kolei szerokie badanie dotyczące żywienia kosztuje prawie 3 tysiące złotych. Najobszerniejszy raport, żywienie plus ryzyko chorób, to ok. 8 tysięcy. A jeśli chodzi o luksus, to myślę, że jest on kwestią czasu. Badania genetyczne podobnie jak komputery staną się narzędziem powszechnie wykorzystywanym w szpitalach i klinikach.

## **Czy takie testy to dobry pomysł na prezent na 20. urodziny?**

To jest superpomysł. Jednak powinniśmy je wykonać, nawet jeśli mamy 50, 60 czy 70 lat, by lepiej diagnozować i skuteczniej się leczyć. Ktoś kiedyś powiedział, że przez pierwsze 40 lat życia pracujemy i zarabiamy pieniądze, a przez kolejne 40 lat wydajemy je, by naprawić zdrowie. Czas to zmienić.

TEKST *Helena Kalinowska*