**JAK OBNIŻYĆ RYZYKO ROZWOJU OSTEOPOROZY U KOBIET PO MENOPAUZIE?**

**Osteoporoza jest ważnym problemem zdrowotnym starzejących się społeczeństw krajów rozwiniętych. Ryzyko rozwoju tej choroby jest szczególnie wysokie u kobiet po menopauzie. Wciąż poszukuje się nowych rozwiązań w kierunku prewencji i wspomagania terapii osteoporozy.**

Mgr Iskandar Azmy Harahap realizuje projekt wpisujący się w przyjętą przez ONZ Agendę na Rzecz Zrównoważonego Rozwoju 2030, która zawiera plan działania służący poprawie życia ludzi w każdym miejscu na świecie, a jej główne cele opierają się na haśle „Nie zostawiaj nikogo w tyle”. Badacz jest doktorantem w Katedrze Żywienia Człowieka i Dietetyki Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu. Jego projekt dotyczy wpływu diety – izoflawonów i priobiotyków – na problemy związane ze zdrowiem kości, takie jak osteoporoza i niska masa kostna.

Z badań eksperymentalnych wynika, że Lactobacillus acidophilus hamuje proces osteoklastogenezy. Zastosowanie tego probiotyku może korzystnie wpłynąć na gospodarkę wapnia i zdrowie kości u kobiet po menopauzie. „Spodziewamy się, że wyniki planowanego przez nas badania pozwolą na rekomendowanie kobietom po menopauzie zwiększonej podaży L. acidophilus w celu zmniejszenia ryzyka rozwoju osteoporozy lub zmniejszenia dawek stosowanych leków, w przypadku wystąpienia tej choroby. Dlatego celem planowanych badań jest ocena działania suplementacji L. acidophilus u kobiet po menopauzie w badaniach randomizowanych z podwójnie ślepą próbą” – tłumaczy prof. dr hab. n. med. i n. o zdr. Joanna Suliburska promotor mgr. Harahap.

Badanie obejmuje trzy główne etapy: 1 etap to zamówienie i zakup probiotyku; 2 etap przeprowadzenie badania interwencyjnego z 12 tygodniową suplementacją L. acidophilus, randomizowanego z podwójnie ślepą próbą; 3 etap to analiza materiału biologicznego.

Badane kobiety spełniające kryteria włączenia i wyłączenia będą losowo podzielone na dwie grupy. Pierwsza grupa będzie otrzymywała suplement zawierający L. acidophilus w dawce 109 CFU przez 12 tygodni. Druga grupa będzie otrzymywać placebo. Kobietom pobrane zostanie krew i włosy do analizy oraz przeprowadzony będzie pomiar gęstości kości za pomocą metody DXA. Zostanie również przeprowadzony pomiar parametrów antropometrycznych i ocena sposobu żywienia. We krwi oznaczone będą parametry gospodarki wapniowej i metabolizmu kości oraz polimorfizmy wybranych genów.

Uzyskane wyniki pozwolą na sformułowanie odpowiednich zaleceń żywieniowych kobietom w okresie menopauzy oraz/lub wskażą potrzebę wdrożenia odpowiedniej suplementacji probiotykami dla tych kobiet. Wyniki badań mogą stanowić ważny przyczynek do wprowadzenia odpowiednich produktów żywnościowych i suplementów diety zawierających l. acidophilus w celu prewencji i wspomagania leczenia osteoporozy pomenopauzalnej.

Projekt finansowany przez Fundację Nutricia.

Czas realizacji 2022-2024.

Kierownik projektu: mgr Iskandar Harahap, doktorant w Katedrze Żywienia Człowieka i Dietetyki, Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu

Promotor: prof. dr hab. n. med. i n. o zdr. Joanna Suliburska

**ZADBAJ O ZDROWE KOŚCI PRZED I PO MENOPAUZIE**

Katedra Żywienia Człowieka i Dietetyki zaprasza **kobiety w wieku 45-70 lat** do udziału w nowym projekcie badawczym, który zapewnia **bezpłatną konsultację lekarską i dietetyczną oraz bezpłatne analizy i suplementy diety**.

Projekt LaBon dotyczy działania Lactobacillus acidophilus na gospodarkę wapnia i parametry metabolizmu kości u kobiet po menopauzie. Lactobacillus acidophilus to korzystna bakteria, która może poprawić zdrowie kości oraz zwiększyć ich gęstość mineralną.

W ramach badania oferujemy:

* Bezpłatny suplement diety na okres 3 miesięcy.
* Analizę parametrów metabolizmu kości i gospodarki wapniowej.
* Analizę polimorfizmu genów związanych z metabolizmem kości.
* Pomiar gęstości kości metodą DXA.

Badanie odbywa się we współpracy z Katedrą i Zakładem Leczenia Otyłości, Zaburzeń Metabolicznych oraz Dietetyki Klinicznej Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu. Projekt finansowany jest przez Fundację Nutricia.

Szczegółowe informację można uzyskać poprzez kontakt telefoniczny: +48 691020617 lub mailowy:  [tosiebada@gmail.com](https://poczta.wp.pl/w/).

Zachęcam do udziału!

prof. dr hab. n. med. i n. o zdr. Joanna Suliburska

Koordynator badania