Biuletyn Polskiego Towarzystwa Medycznego w Republice Czeskiej

Numer 08/2026 (293)	20. 10. 2026
E-**mail:** ptmrc@atlas.cz	**Strona internetowa** - www.medics.cz/ptmrc lub ptmrc.virt.cz

Myśl miesiąca: **Żyj tak, aby znajomym zrobiło się nudno, gdy umrzesz**.
(Julian Tuwim, 1894-1953)

Szanowne koleżanki, koledzy,
Z głębokim żalem przyjąłem wiadomość o śmierci ś.p. MUDr Heleny Paszek, de domo Mazurek, która była wielką osobistością zaolziańskiego środowiska medycznego i Wielkimi literami zapisała się w jego historii. Dziękujemy Ci za wszystko, co dla nas dokonałaś.
Odpoczywaj w pokoju u boku swego ojca i matki.

Wracając do dnia dzisiejszego, to dzieje się bardzo wiele, niestety z powodu mej wieloletniej, na razie nieuleczalnej choroby, nie wiem co o tym wszystkim myśleć. Między innymi dlatego, że na internecie natrafiłem na kilka ciekawych artykułów, z których dwa pozwalam sobie dołączyć do tego biuletynu.

20. 10. 2026 Józef Słowik

P.S.
Przygotowanie każdego biuletynu jest u mnie trochę rozłożone w czasie, zaczynam w większości krótko po naszym spotkaniu i tak zaraz na początku października wykonałem ramówkę i wybrałem myśl miesiąca. Nie wiem, co skłoniło mnie do wyboru takiej a nie innej myśli miesiąca. Przypadek a może prekognicja, jak powiedzieliby fizycy kwantowi. Myślę, że te słowa Tuwima doskonale pasują do tego, co skreśliłem w pierwszych zdaniach wstępniaka.
J.S.

Zaproszenie

na kolejne spotkanie członków i sympatyków PTM,
które odbędzie się w piątek **13 listopada 2026 !!!, początek o godzinie 17,00,**
w Hedera caffe**, w** Czeskim Cieszynie ul. Odboje 24/4

Program: MUDr Halina Ligocka: Mity i tajniki oftalmologii

Serdecznie zapraszamy!!!

Spotykamy się:
04.12.2026 ???

Ze świata nauki:
Organizm wyraźnie reaguje na przetworzone jedzenie
2026-10-08 Źródło/Autor: PAP
Przy podobnych składnikach odżywczych przetworzone jedzenie wywołuje inne reakcje w organizmie niż naturalna żywność. M.in. silniej rośnie poziom insuliny i pojawia się szczególna reakcja mózgu. Naukowcy z Virginia Tech (USA) i Uniwersytetu w Sao Paulo (Brazylia) opisali kolejny mechanizm, przez który przetworzona żywność może szkodzić. Nie chodzi jednak o kwestię większej liczby kalorii, prostych węglowodanów czy niezdrowych tłuszczów.
„Jeśli spojrzymy na dane populacyjne - widać, że osoby spożywające duże ilości żywności ultraprzetworzonej częściej mają gorsze wyniki zdrowotne – częściej występują u nich otyłość, incydenty sercowo-naczyniowe, cukrzyca typu 2, a nawet niektóre problemy związane ze zdrowiem psychicznym" – zaznacza prof. Alex DiFeliceantonio z Virginia Tech, współautorka badania (https://www.nature.com/articles/s42255-026-01619-4).
„Wiemy, że większość żywności ultraprzetworzonej zawiera dużo tłuszczu i cukru, a mało błonnika i białka. Ale jeśli sztucznie utrzymamy wszystkie te elementy na takim samym poziomie, to czy w samym sposobie przetworzenia jest coś, co prowadzi do odmiennej reakcji organizmu?" – dodaje.
Jej zespół przeprowadził eksperyment z udziałem 57 zdrowych osób w wieku od 18 do 45 lat. 32 uczestników przeszło zarówno testy oceniające reakcje metaboliczne, jak i badanie mózgu metodą funkcjonalnego rezonansu magnetycznego (fMRI).
Każda osoba, podczas oddzielnych sesji, spożywała oba rodzaje posiłków – naturalne i wysoko przetworzone. Posiłki były tak dobrane, aby nie różniły się pod względem kaloryczności, zawartości węglowodanów, tłuszczów, białek, wody i soli oraz masy. Naukowcy donoszą o zaskakujących wynikach.
„Byliśmy zszokowani, gdy okazało się, że różnił się każdy pojedynczy parametr metaboliczny. W przypadku żywności ultraprzetworzonej zauważyliśmy, że odpowiedź insulinowa była znacznie silniejsza, a poziom cukru we krwi pozostawał nieco podwyższony przez trochę dłuższy czas" – mówi jeden z badaczy, Zach Hutelin.
Po pierwsze, jak donoszą naukowcy, posiłki ultraprzetworzone powodowały większe wydzielanie insuliny i większy wydatek energetyczny, a jednocześnie organizm wykorzystywał mniej węglowodanów jako źródło energii.
Mózgi ochotników obserwowano natomiast w sytuacji, gdy oglądali oni zdjęcia wysoko- oraz minimalnie przetworzonej żywności o dopasowanej wartości odżywczej. Podczas oglądania każdego produktu uczestnicy określali także, ile byliby skłonni za niego zapłacić, dzięki czemu naukowcy mogli porównać subiektywną wartość przypisywaną poszczególnym produktom z aktywnością mózgu.
Choć ochotnicy nie deklarowali, że zapłaciliby więcej za któryś z rodzajów żywności, to znaleziono m.in. różnice w aktywności obszarów zaangażowanych w uczenie się, motywację i odczuwanie nagrody.
Ponadto rozbieżności w tym, jak po każdym z rodzajów posiłków uczestnicy spalali węglowodany w celu uzyskania energii, wiązały się z różnicami w reakcji ich mózgów na zdjęcia jedzenia.
„Jedna z kluczowych debat w literaturze naukowej dotyczy tego, czy związek ultra-przetworzonej żywności z niekorzystnymi skutkami zdrowotnymi wynika raczej z jej składu odżywczego, czy z samego stopnia przetworzenia" – zwraca uwagę komentujący wyniki Carlos A. Monteiro, znany brazylijski epidemiolog, który nie był autorem badania. – „To nowe i ważne osiągnięcie, ponieważ to mózg ostatecznie reguluje zachowania żywieniowe".
Naukowcy zwracają uwagę, że zaproszone do projektu osoby były młode i zdrowe. Teraz chcieliby zbadać inne grupy, a także wykorzystać dłuższe okresy, większe posiłki oraz więcej

zestawień naturalnej i wysoko przetworzonej żywności. Chcą także przyjrzeć się działaniu różnych składników, np. chemicznych dodatków.