



ניוזלטר מרץ

אנו מזמינים אתכם ואתכן להרצאת אונליין למשתתפי פרויקט 10k של ד"ר אלעד ברקוביץ בנושא "אנדומטריוזיס - להכיר, להבין ולפעול"

הידעתם? אנדומטריוזיס היא מחלה גניקולוגית כרונית הפוגעת ב 1 מ 10 נשים בגיל הפוריות וגורמת לכאבי וסת קשים.
חודש מרץ הוא חודש המודעות לאנדומטריוזיס.

אנדומטריוזיס- אבחון, תסמינים, דרכי התמודדות וטיפול.

ד"ר אלעד ברקוביץ הוא מנהל המרכז הרב תחומי לטיפול באנדומטריוזיס בבית החולים שיבא, תל השומר



יום רביעי, 12 במרץ



20:00-21:00

הרשמו עכשיו



למה תכניות דיאטה צריכות להיות מותאמות למגדר?



מחקר חדש שנערך בקרב משתתפים בפרויקט ה-10K, כלל כ-8,500 גברים ונשים בריאים שממוצע גילם 52. החוקרים בחנו:

- ◆ את הקשר בין הרגלי התזונה של גברים ונשים למשקל שלהם (החלוקה כללה 3 קבוצות שונות: משקל תקין, עודף משקל והשמנה).
- ◆ האם הרגלים מסוימים ושינויים בתזונה קשורים לשינוי משקל לאחר שנתיים.
- ◆ האם קיים הבדל בהרגלי האכילה שנמצאו כמיטיבים עבור גברים לעומת נשים.

מסקנות המחקר:

בין קבוצות משקל שונות ישנם הרגלי תזונה ייחודיים לכל מין.

◆ כמות קלוריות יומית ◆

גברים במשקל תקין צרכו כמות קלוריות יומית גבוהה יותר מגברים בקבוצות המשקל האחרות, בעוד אצל נשים לא היה הבדל בכמות הקלורית היומית הנצרכת בין קבוצות המשקל השונות.

◆ משקאות דיאטטיים ◆

מעניין היה למצוא כי נשים עם BMI מעל 30 צרכו פי 2 משקאות דיאטטיים לעומת נשים במשקל תקין בעוד אצל גברים המגמה הייתה הפוכה.

◆ שינויים בהרגלי התזונה ◆

בבדיקות חוזרות שנערכו לאחר שנתיים, נמצא כי שינויים בהרגלי התזונה קשורים באופן משמעותי לשינויי משקל בקרב המשתתפים במחקר. אצל גברים, ירידה במשקל נמצאה קשורה בעיקר לצריכה מוגברת של חלבון מן החי (למשל ביצים ובשר בקר). לעומת זאת, אצל נשים, הירידה במשקל הייתה קשורה בעיקר להפחתה בצריכה הקלורית היומית ולצריכה מוגברת של שומנים מן הצומח (למשל אגוזי קשיו).

גברים ונשים עם BMI מעל 30 (השמנה) נוטים לצרוך יותר מזונות עתירי חלבון מהחי וכחלק מכך גם בשר מעובד לעומת משתתפים במשקל תקין.

ידוע שישנם הבדלים פיזיים והתנהגותיים בין המינים. עם זאת, המלצות התזונה כיום אינן מותאמות באופן גורף לפי מין המטופל. ממצאי המחקר מצביעים כי מומלץ להתאים מגדרית תוכנית תזונה והתערבות לניהול משקל.

מה המצב שלך?	
גבר	☐
אישה	☐
בדיאה	☒

קישור למאמר

קיבלת הזמנה לביצוע בדיקות חוזרות?
מסקרן אותך לקבל תוצאות בדיקות עדכניות?



נשמח לראותך שוב!
המשך תרומתך למחקר חשוב

צוות מחקר 10K



לוקחים את הביולוגיה אחורה בזמן

תודה רבה לפרופ. שי אפרתי
על ההרצאה המעשירה
בנושא טיפולי הורמזיס,
המאפשרים להפוך את
תהליכי ההזדקנות ולחדש
רקמות פגועות



לחצו כאן לצפייה בהרצאה

מוזמנים לעקוב אחרינו!

בפייסבוק:



באינסטגרם:



מעוניינים לשאול אותנו שאלות נוספות? כתבו לנו בדפי הפייסבוק והאינסטגרם שלנו

פרויקט 10K

אילן רמון 2, פארק המדע, נס ציונה

[Unsubscribe - Unsubscribe Preferences](#)