ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΗ ΙΑΤΡΙΚΗ, ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΗ ΙΑΤΡΙΚΗ, ΙΑΤΡΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΙΑ

Βαρηκοΐα, Εμβοές ώτων, Ηχορρύπανση και Κόκκινο κρασί

Δ ρ **Δημήτριος Ν. Γκέλης**

Ιατρός, Ωτορινολαρυγγολόγος, Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αθηνών

Ιατρός, Ωτορινολαρυγγολογικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών

Με ιδιαίτερο ενδιαφέρον στη Συμπληρωματική Ιατρική, Προληπτική Ιατρική και Ιατρική διατροφολο

Ιατρείο : Δαμασκηνού 46, Κόρινθος 20100, τηλ 2741026631, 6944280764, ΦΑΞ. 2741085030

e-mail: pharmage@otenet.gr

www.gkelanto.gr , www.gelis.gr , www.pharmagel.gr ,
www.orlpedia.gr

Τα αποτελέσματα της ρεσβερατρόλης του κόκκινου κρασιού στην πρόληψη της βαρηκο ας που προκαλεί η έκθεση σε θορύβους©

Υπό Δρ **Δημητρίου Ν. Γκέλη**, Ωτορινολαρυγγολόγου, Κόρινθος, **Αντωνίου Μούκου**, Ειδικευομένου ΩΡΛ, Τζάνειο Πειραιάς,
Στέλιου Πιπερόπουλου
ειδικευόμενου ΩΡΛ, Τζάνειο Πειραιάς,
Ιωάννη Σαμψάκη
Ωτορινολαρυγγολόγου, Αθήνα,
Θωμά Χριστίδη
, Ωτορινολαρυγγολόγου με ιδιαίτερο ενδιαφέρον στην εναλλακτική ιατρική, Αθήνα.

ΟΙ ΓΝΩΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΚΟΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΗΧΟΡΡΥΠΑΝΣΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΡΧΑΙΟΤΗΤΑ

Τον 6ο αιώ να π.Χ. γίνονται οι πρώτες ακουστικές μελέτες.

Ιπποκράτης 460 π.Χ.: Αντιμετώπιση των μολύνσεων του αυτιού με μέλι και νερό ή κρασί και αμυγδαλέλαιο.

Αριστοτέλης: Ακριβής περιγραφή του ακουστικού οργάνου.

Στη Ρωμαϊκή εποχή αναφέρεται η αϋπνία λόγω θορύβου**.**

Το 100 π.Χ. ο σατυρικός ποιητής Δέκιμος Ιούνιος Γιοβενάλης θεωρούσε το θόρυβο αιτία θανατηφόρων ασθενειών **(kaput morbid).**

Ο Σενέκας σύμβουλος του Νέρωνα περιγράφει την ηχορρύπανση στις επιστολές του προς τον Λουκίλιο, διαμαρτυρόμενος για το γαύγισμα των σκύλων, τα ουρλιαχτά των σκλάβων, το θόρυβο των δρόμων, τις φωνές των πωλητών.

Ο Πλίνιος συσχέτιζε το θόρυβο με την κώφωση.

Ιούλιος Καίσαρας, 45 π.Χ.: Με νόμο του Julia municipalis ρύθμιζε την κίνηση των βαρέων οχημάτων, ώστε να μη προκαλούν θόρυβο.

Ο Γαλιλαίος (1564 – 1642):έθεσε τις επιστημονικές βάσεις των ακουστικών φαινομένων.

Η ηχορρύπανση μπορεί να προκαλέσει βαρηκοΐα ακόμη και σε βαθμό αναπηρίας, πράγμα που θα μπορούσε να προληφθεί. Συνήθως η βαρηκοΐα από έκθεση σε θορύβους συνοδεύεται και από εμβοές στα αυτιά. Έχουν καταμετρηθεί στις ΗΠΑ περίπου 30 εκατομμύρια άτομα που βρίσκονται σε κίνδυνο να πάθουν βαρηκοΐα από έκθεση σε ηχορρύπανση, ενώ 22 εκατομμύρια άτομα ηλικίας 20-69 ετών έχουν υποστεί μόνιμη βλάβη της ακοής τους, διότι εκτέθηκαν σε έντονους θορύβους στο επαγγελματικό ή το εργασιακό ή το ψυχαγωγικό τους περιβάλλον. Όλοι οι εργαζόμενοι στις ΗΠΑ σε περιβάλλον με θορύβους άνω των 85 dBA τίθενται σε ιατρική παρακολούθηση δια νόμου που περιλαμβάνει την πρόβλεψη υποχρεωτικής χρήσης συσκευών προστασίας των αυτιών από τους θορύβους **[1]**.

Ο ΘΟΡΥΒΟΣ ΕΙΝΑΙ ΣΟΒΑΡΗ ΑΙΤΙΑ ΠΡΟΚΛΗΣΗΣ ΒΑΡΗΚΟΪΑΣ ΚΑΙ ΕΜΒΟΩΝ ΤΩΝ ΑΥΤΙΩΝ

Ο θόρυβος καλύπτει σημαντικούς ήχους της καθημερινής ζωής και εμποδίζει έτσι την επικοινωνία των ανθρώπων. Αυτό μπορεί να προκαλέσει από ελαφρό ερεθισμό, μέχρι σοβαρό κίνδυνο της ζωής, γιατί παρεμποδίζεται η λήψη σοβαρών προειδοποιητικών ήχων.

Ο θόρυβος παρεμποδίζει την επικοινωνία μέσα σε μία σχολική τάξη και επηρεάζει την επίδοση των μαθητών.

Βαρηκοΐα μπορεί να προκληθεί, είτε μέσω επανειλημμένων, παρατεταμένων εκθέσεων σε θόρυβο που ξεπερνάει τα 85 decibels, είτε μέσω σύντομης έκθεσης σε έναν υπερβολικά έντονο θόρυβο. Οι περισσότερες περιπτώσεις βαρηκοΐας οφείλονται στο πρώτο. Οι συριγμοί και τα βουητά μέσα στα αυτιά, στο 30% των περιπτώσεων οφείλονται σε έκθεση σε θορύβους.

Η έκθεση στο θόρυβο μπορεί να προκαλέσει απώλεια της ακοής, και αυτό δεν αμφισβητείται από κανέναν.

Η βαρηκοία που προκαλείται από θόρυβο είναι μόνιμη.

Όποιος έχασε την ακοή του απο θόρυβο δεν μπόρεσε να την φέρει πίσω. Στατιστικά έχει αποδειχτεί ότιυπάρχει σχέση μεταξύ της βαρηκοΐας και των εμβοών στα αυτιά. Όσο μεγαλύτερη είναι η βαρηκοΐα τόσο μεγαλύτερη είναι η δυσφορία που προκαλούν οι εμβοές στα αυτιά **[3]**.

Όμως η βαρηκοΐα από θόρυβο μπορεί να προληφθεί.

Ο σύγχρονος άνθρωπος κατά τη διάρκεια της ημέρας βομβαρδίζεται εκούσια και κυρίως ακούσια από βλαβερούς θορύβους, οι οποίοι σιγά σιγά, με την πάροδο του χρόνου συμβάλλουν στην εξασθένηση της ακοής.

Μεγάλος πρωταγωνιστής στην πρόκληση βαρηκοΐας από τη συνεχή έκθεση του ανθρώπου σε θορύβους ποικίλλων εντάσεων είναι οι **ελεύθερες ρίζες του οξυγόνου** που δημιουργούνται από την έκθεση των αυτιών σε θορύβους, με επακόλουθο τη βλάβη της ακοής.

ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΤΗΣ ΑΚΟΥΣΤΙΚΗΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ ΤΩΝ ΑΥΤΙΩΝ, ΠΟΥ ΕΚΤΙΘΕΝΤΑΙ ΣΕ ΗΧΟΡΥΠΑΝΣΗ ΜΕ ΤΗ ΡΕΣΒΕΡΑΤΡΟΛΗΤΟΥ ΚΟΚΚΙΝΟΥ ΚΡΑΣΙΟΥ

Έχει αποδειχτεί με διάφορες έρευνες ότι η **Μεσογειακή δίαιτα** αποτελεί παράδειγμα υγιεινής διατροφής. Η Μεσογειακή δίαιτα έχει γίνει δίαιτα αναφοράς για την πρόληψη των καρδιαγγειακών νόσων. Το κόκκινο κρασί θεωρείται αναπόσπαστο μέρος αυτής της δίαιτας και έχει αποδειχτεί ότι η μέτρια κατανάλωσή του σχετίζεται με μικρότερο κίνδυνο, αφενός πρόκλησης και αφετέρου θνησιμότητας από καρδιαγγειακή νόσο. Από τις συσσωρευόμενες έρευνες φαίνεται ότι η ρεσβερατρόλη βοηθάει στην πρόληψη της ανάπτυξης ορισμένων καρκίνων. Για όλες αυτές, αλλά και διάφορες άλλες ιδιότητες του κόκκινου κρασιού αποδίδονται κυρίως στη ρεσβερατρόλη, μεταξύ των λοιπών χρήσιμων συστατικών του κόκκινου κρασιού.

Τόσον η **καρδιοπροστασία**, όσον και η **καρκινοπροστασία του κόκκινου κρασιού** αποδίδονται κυρίως στη
ρεσβερατρόλη
, που περιέχει. Παρά τούτο η βιοδιαθεσιμότητα της ρεσβερατρόλης είναι πολύ μικρή. Η βιοδραστηριότητα των μεταβολιτών της ρεσβερατρόλης και η συσσώρευση της ρεσβερατρόλης σε ζωτικά όργανα βρίσκονται ακόμη υπό μελέτη, αλλά υπάρχουν υψηλές προσδοκίες για θετικά αποτελέσματα
[4]
. Η ισχυρή αντιοξειδωτική δράση της ρεσβερατρόλης ασκεί αποτελεσματική νευροπροστασία, όπως έχει αποδειχτεί πειραματικά και σε κλινικές μελετες
[5].

Βάσει αυής της νευροπροστατευτικής δράσης της ρεσβερατρόλης ο **Seidman M** και οι συνεργάτες του στο Ωτορινολαρυγγολογικό τμήμα του
Henry Ford Health System, One Ford Place, Detroit, MI 48202, USA
ερεύνησαν την ικανότητα της
ρεσβερατρόλης
του
κόκκινου κρασιού
,
αν προστατεύει το ακουστικό σύστημα από τις αντιδραστικές ρίζες του οξυγόνου που δημιουργούνται από την έκθεση των αυτιών σε θορύβους, με επακόλουθο τη βλάβη της ακοής. Η έρευνα στηρίχτηκε σε προηγηθείσες έρευνες, κατά τις οποίες ηχρησιμοποίηση αναστολέων ή καθαριστών των αντιδραστικών ριζών του οξυγόνου σε άτομα που έχασαν ακουστική ικανότητα, μετά από έκθεσή τους σε θορύβους έδειξε ότι προστατεύουν τα κύτταρα του έσω ωτός από την οξειδωτική βλάβη
[2]
.

Έτσι λοιπόν γι' αυτή τη μελέτη χρησιμοποιήθηκαν δέκα επίμυες ράτσας Fisher. Στην ομάδα των 5 επιμύων που έγινε το πείραμα χορηγήθηκε **ρεσβερατρόλη** επί 7 εβδομάδες (430/microg/kg/day) με τη βοήθεια γαστρικού σωλήνα, ενώ στην ομάδα των 5 επιμύων που

χρησιμοποιήθηκαν ως μάρτυρες χορηγήθηκε με τον ίδιο τρόπο φυσιολογικός ορός. Και στις δύο ομάδες των πειραματοζώων μετρήθηκαν τα προκλητά δυναμικά του εγκεφαλικού στελέχους (3, 6, 9, 12 και 18 kHz). Μετά από 21 ημέρες τα ζώα εκτέθηκαν σε θόρυβο (105 dB, 4500 9000 Hz 24). Τα προκλητά δυναμικά του εγκεφαλικού στελέχους μετρήθηκαν μετά την έκθεση των ζώων στο θόρυβο μετά από 3 ημέρες, 7 ημέρες και 4 εβδομάδες.

Τα αποτελέσματα των μετρήσεων έδειξαν ότι τα ζώα που πήραν ρεσβερατρόλη έδειξαν περιορισμένες αποκλίσεις του ακουστικού ουδού σε σύγκριση με τους μάρτυρες επίμυες, που χρησιμοποιήθηκαν ως ομάδα ελέγχου, μετά την έκθεση στο θόρυβο. Αυτές οι αποκλίσεις ήταν σημαντικά διαφορετικές μεταξύ των ομάδων στα 6 και 9 kHz (P

Τα παραπάνω αποτελέσματα απέδειξαν σ'αυτή τη μελέτη τη σημασία της ειδικής αντιοξειδωτικής θεραπείας στην πρόληψη της απώλειας της ακοής που μπορεί να προκληθεί συνεπεία ισχαιμίας, εκθέσεως σε θόρυβο και αυτής που σχετίζεται με το **γήρας**. Τα συμπεράσματά τους συμπίπτουν με τα συμπεράσματα και άλλων ερευνητών που δείχνουν τα προστατευτικά αποτελέσματα της
ρεσβερατρόλης του κόκκινου κρασιού
στην πρόκληση βαρηκοΐας μετά από έκθεση σε θόρυβο.

Βάσει της ανωτέρω έρευνας η λήψη καθημερινά κόκκινου κρασιού **σε ασφαλείς δόσεις**, όπως αυτές που μπορεί να λάβει κανείς με τον φυσικό, γλυκύ ερυθρό οίνο
Γκελάντο
(δύο κουταλιές ημερησίως) θα μπορούσε να προστατεύσει ακοή των ατόμων που για ποικίλους λόγους εκτίθενται σε πολιτισμικούς ή επαγγελματικούς και λοιπούς θορύβους.

Βιβλιογραφία

1. Berryman P , Lukes E , Rogers B , Meyer D , Summey C , Scheessele D , Atwell T , Ostendorf J , Randolph SA , Buckheit K . What Makes a Successful Hearing Conservation Program? AAOHN J. 2009 Jul 20:321-335.

2. Seidman M , Babu S , Tang W , Naem E , Quirk WS . Effects of resveratrol on acoustic trauma. Otolaryngol Head Neck Surg. 2003 Nov;129(5):463-70.

3. Dias A , Cordeiro R . Association between hearing loss level and degree of discomfort introduced by tinnitus in workers exposed to noise. Braz J Otorhinolaryngol. 2008 Nov-Dec;74(6):876-83.

4. Guerrero RF , García-Parrilla MC , Puertas B , Cantos-Villar E . Wine, resveratrol and health: a review. Nat Prod Commun. 2009 May;4(5):635-58

5. Collins MA , Neafsey EJ , Mukamal KJ , Gray MO , Parks DA , Das DK , Korthuis RJ . Alcohol in moderation, cardioprotection, and neuroprotection: epidemiological considerations and mechanistic studies. Alcohol Clin Exp Res. 2009 Feb;33(2):206-19.

‘‘Γκελάντο’’

"Gkelanto"

Το ‘‘**Γκελάντο**’’ είναι βιολογικός, φυσικός, γλυκύς, λιαστός, κόκκινος, τονωτικός, οίνος, που παράγεται από τη μοναδική ποικιλία αμπέλου που υπάρχει στη γη, του πασίγνωστου στον κόσμο Νεμεάτικου ΄΄Αγιωργήτικου΄΄.

Το ‘‘**Γκελάντο**’’ είναι συμπυκνωμένος, κόκκινος οίνος, κρατερός, πλουσιότατος σε τανίνες και πολυφαινόλες, όπως η ρεσβερατρόλη, φαινολικά οξέα, ανθοκυανίνες και φλαβονοειδή. Παρασκευάζεται από σταφύλια βιολογικής καλλιέργειας, του αμπελώνα του Νίκου Γκέλη στη Νεμέα, Κορινθίας, χωρίς χημικά λιπάσματα ή άλλα φυτοφάρμακα (με πιστοποίηση ΔΗΩ).

Το ‘‘**Γκελάντο**’’ δεν περιέχει χημικά συντηρητικά, λόγω της υψηλής περιεκτικότητάς του σε αλκοόλη (Vol 15%) που τον κάνει αυτοσυντηρούμενο.

Το ‘‘**Γκελάντο**’’ διαφέρει από το συνηθισμένο κόκκινο κρασί, διότι για να παρασκευαστεί ένα λίτρο του χρειάζονται 12 κιλά Αγιωργήτικου σταφυλιού. Συνεπώς, πίνοντας κανείς μικρή ποσότητα ‘‘**Γκελάντο**’’ παίρνει μεγάλες ποσότητες από τα πολύτιμα ιαματικά συστατικά του.

[redacted]