



לקט עיתונות מאי 2012





צילום: אורחם ששטרסמן

**רוצה לשמור על צפיפות העצם? ממחקר שפורסם לאחרונה בכתב העת British Journal of Nutrition, עולה שצריכת 5-4 שזיפים מיובשים ליום משפרת את צפיפות העצם אצל נשים אחרי גיל המעבר.**

יעוץ מקצועי: ד"ר אנת סטון, מנכ"ל עמותת עתיד, עמותת התזונאים והדיאטנים בישראל

אראלה טהרלב בן-שחר

**רפואה**

**פריצת דרך: שיטה להשמדת נידולים סרטניים ומניעת הישנותם**

**נ**וקרים מאוניברסיטת תל אביב פיתחו "פצצת מצרר" להשמדת נידולים סרטניים, המגדילה משמעותית את הסיכוי שהגידול יחוסל סופית ולא יחזור. מדובר במחס רדיואקטיבי זעיר, שאורכה כסנטימטר אחד וקוטרה כסיכה, כשמודעים אותה לגידול היא משחררת אטומים רדיואקטיביים שיוצרים הקרה מכפנים וגורמים להתפרקות הגידול בתוך הגוף. "הגידול המתפרק משחרר אטומים (מולקולה המוערכת תגובה חיסונית שגורמת ליצירת נגודים), ואלה מעוררים תגובה חיסונית כנגד תאים סרטניים", מסביר פרופ' יונה קיסרי מהפקולטה לרפואה ל"ש אקלה, שפיתח את המחס ביחד עם פרופ' יצחק קלזון מהמחלקה לפיזיקה ואסטרונומיה. "היתרון כפול: הגידול עצמו מוסמד באופן יעיל יותר, ובחוב המקרים הגוף מפתח חסינות שהמעט את חזרתו. מצב כזה נדיר כשגידול סרטני מוסר בניחות בדרך הגדילה". נסיונים שנערכו בעכברם הצביעו על כך שלשיטה יתרון מובהק על פני הטרט נידולים סרטניים בוותח. בקרב מתכננים החוקרים נסיון בלייזם בני אדם במרכז דודיף לטרטן שבבית החולים בילינסון.

יפה שיריר

**נוצר**

**איך לחזור להתאמן אחרי תרדמת החורף?**

מזד האוויר הקר, שהווה תירוץ לשביתת מאימוני הכושר, חלף רשמית, ואת הטרינינג יחליף בחודשים הקרובים בנד הים. לפני שחמתתו על נופכם, כדאי שתפנימו את הכללים הבאים:

- 1. אל תניונו.** בתקופה שבה לא התאמתם הגוף צבר חלודה ואינו יכול לשחזר את ביצועי העבר בבת אחת. כדי לנסוע עומס יתר העלול להביא לפציעה, התחילו את האימון בהדרגה, שבועות הראשונים הרוטו משקלים קטנים מהרגיל, רוצו למרחקים קצרים והסתפקו בשלושה אימונים שבועיים.
- 2. פנו זמן להתאוששות.** הגוף שלכם מסתגל לעומסים חדשים וזקוק לזמן התאוששות. יסמה בין אימון לאימון הוא זמן סנוחה מינימלי הכרחי.
- 3. שמתנס? התחילו עם אופניים.** אם בתקופה שבה לא התאמתם שמתנס, כדאי שתתחילו בפעילויות שאין בהן עומס רב על המפרקים, כמו למשל רכיבה או שחייה, אחרת הסיכון לפציעה גדל.
- 4. היזהרו במי שרבו.** כשהכושר הגופני נמוך, מנגנון יסות החום יעיל פחות. בנוסף, לנפך לקח זמן להתנגל לשינוי אקלים, תהליך שבו לנשל משתנה קצב ההיעה. עונת המעבר שבה יש שינוי חמים וקרים לסירוגין, לא מאפשרת להשלים את תהליך ההתאקלמות. לכן במי שרבו מומלץ לנתן את עומס האימונים ולהקפיד על שתייה מרובה.
- 5. מלאו את מאגר המים.** באימון מאומץ בחום אפשר לאבד ק"ג ממשקל הגוף בגלל אובדן נוזלים. כדי למנוע התייבשות חשוב להחזיר את הכמות שאבדה, אם לא בבת אחת אז בלעיסות מדודות במהלך היום.



יעוץ מקצועי: דוחם כהן, פיזיולוגית של המאמץ מהמרכז לרפואת ספורט ולמחקר במכון וינגייט ומאמנת סריאלית בן

אמיחי נזית



# עובר ושב - מינויים חדשים

## אסנת סטון - עמותת עתיד

ד"ר אסנת סטון מונתה למנכ"לית עמותת עתיד - עמותת התזונאים והדיאטנים. בתפקידה האחרון ניהלה סטון את תחום המזון הרפואי ותזונת קשישים במכבי שירותי בריאות. היא סיימה דוקטורט בלימודי זיקנה-גרונטולוגיה באוניברסיטת חיפה ותואר ראשון במדעי התזונה בהצטיינות באוניברסיטה העברית.

צילום: ברק בן שמעון, סטודיו

