

Taki będzie biobank

Jest już wizualizacja budynku biobanku, który ma stać w nowym Regionalnym Centrum Naukowo-Technologicznym w Podzamczu Chęcińskim. Docelowo trafi tam nie tylko 15 tysięcy pierwszych próbek z programu PONS, ale w sumie próbki z krwią od 100 tysięcy mieszkańców regionu

ZIEMOWIT NOWAK, EMILIA KRÓL

Dzisiaj świętokrzyski biobank to tak naprawdę jedna zamrażarka stojąca w pracowni biologii molekularnej Świętokrzyskiego Centrum Onkologii. Ale docelowo duży budynek biobanku stanie w Podzamczu Chęcińskim, gdzie na ponad 40 hektarach przy drodze krajowej nr 7 powstaje Regionalne Centrum Naukowo-Technologiczne współfinansowane przez Unię Europejską.

Budynek będzie miał trzy kondygnacje. Na parterze będą reperytorium próbek biologicznych, czyli ich składnica, wyposażona w dużą liczbę zamrażarek niskotemperaturowych o temperaturze przechowywania minus 80 st. C oraz pojemniki z ciekłym azotem do przechowywania w temp. minus 130 st. C. Również na parterze znajdzie się laboratorium biologii molekularnej, gdzie z próbek „wydobycy” się m.in. DNA.

Na drugiej kondygnacji będą laboratorium genetyki medycznej i pracownia biomarkerów, czyli substancji, dzięki którym można porównywać materiał genetyczny z różnych próbek.

Na ostatnim piętrze będą laboratorium biotechnologii oraz pracownia bioinformatyki, niezbędna do gromadzenia i przetwarzania olbrzymiej wiedzy zbieranej przez naukowców na podstawie wielu lat badań tysięcy próbek.

Działania wszystkich tych laboratoriów będą komplementarne i ko-

ordynowane, one muszą współpracować ze sobą, aby uzyskać efekt. Zakładamy też ścisłą współpracę z uczelniami i szpitalami, ale skupiamy się na profilaktyce i badaniach naukowych, a nie na medycynie naprawczej, czyli leczeniu chorób - wyjaśnia dr n. med. Michał Piast, odpowiedzialny za stronę naukową biobanku.

Przypomnijmy, że w ramach programu „PONS - ustanowienie infrastruktury dla badania zdrowia populacji Polski” naukowcy pobiorą próbki krwi od 15 tysięcy mieszkańców Kielce i okolic. Każdy biorący udział w badaniu wypełni również szczegółową ankietę dotyczącą trybu życia i odżywiania. Z latami próbek będzie przybywać, w sumie biobank pomieści ich od 100 tysięcy osób. Będą też ciągle poddawane różnym badaniom, niektórych jeszcze nawet nie znamy, bo nauka, m.in. genetyka, czyni olbrzymie postępy. Niewykluczone, że do świętokrzyskiego biobanku trafią też inne tkanki. - Na pewno będziemy gromadzić krew, ale z uwagi na to, że będziemy dysponować odpowiednimi warunkami, w przyszłości będziemy mogli przechowywać także tkanki, jeśli będzie taka potrzeba. Tak naprawdę największe naukowe żniwo zbierzemy z biobanku po kilku, kilkunastu latach - dodaje Piast.

Takiego biobanku z prawdziwego zdarzenia jeszcze w Polsce nie ma. Nasz czerpie doświadczenia z Norwegii.

Jak zapewnia Marcin Perz, dyrektor RCNT, nie ma obawy o finansowanie badań. - Z analiz finansowych wynika, że będziemy mogli liczyć na co

MATERIAŁY RCNT



Tak będzie wyglądał biobank w Podzamczu Chęcińskim

najmniej pół miliona złotych dochodów rocznie z dzierżawy lub innych form zarobku. Na zatrudnienie kadry do 2013 r. jest przewidziane co najmniej 1,2 mln zł i tyle będziemy mieć. A Rada Programowa ma czuwać nad kierunkami działań, będą to fachowcy z onkologii, kardiologii, kardiologii, wyśszych uczelni - mówi Perz.

Biobank to tylko jeden z elementów całego kompleksu obiektów na-

ukowych w Podzamczu Chęcińskim. Perz podkreśla, że magnesem dla naukowców, na przykład uczestniczących w zjazdach naukowych, ma też być doskonałe położenie geograficzne. W pobliżu RCNT znajdują się m.in. Jaskinia Raj, zamek w Chęcińskich, Muzeum Wsi Kieleckiej ze skansenem w Tokarni. - Takiego położenia nie można zignorować - podkreśla Perz.

Program PONS. Kto za niego odpowiada

Projekt realizuje Centrum Onkologii Instytut w Warszawie, a ściśle Zakład Epidemiologii i Prewencji Nowotworów w Centrum Onkologii. Instytut im. Marii Skłodowskiej-Curie w Warszawie jest głównym wykonawcą projektu PONS. Liderami i współtwórcami projektu są prof. dr hab. n. med. Witold A. Zatoński oraz prof. Lars J. Vatten (norweski partner i główny współpracownik), profesor epidemiologii na Uniwersytecie Wiedzy i Technologi w Trondheim, a w Kielcach konsorcjum Świętokrzyska Agencja Rozwoju Regionu i Świętokrzyskie Centrum Onkologii. Agencja odpowiada za badania (odbywają się one w utworzonych specjalnie na potrzeby projektu przychodniach Bf(O-ME-DIC) oraz rekrutację osób, a ŚCO za przechowywanie próbek (biobank).

Dodatkowe informacje o realizacji programu uzyskać można na stronie projektu www.projectpons.pl oraz w ŚARR SA, tel. 41 344 33 16. © pc

Integralną częścią ośrodka ma być Zespół Pałacowo-Parkowy, gdzie od grudnia trwają prace nad renowacją XVII-wiecznego pałacu starosty checińskiego. Powstanie tam centrum konferencyjno-szkoleniowe. Obiekt ma być gotowy na początku przyszłego roku, natomiast całe Regionalne Centrum Naukowo-Technologiczne pod koniec 2012 roku. Całość inwestycji pochłonie około 50 milionów złotych. ©

Pasek zapinamy o dziurkę bliżej

Choć na wyniki ankiet w ramach programu PONS przyjdzie jeszcze kilka miesięcy poczekać, już wiadomo, że mieszkańcy Kielce i okolic po 45. roku życia mają problemy z nadwagą i otyłością. Aby je przezwyciężyć, najważniejsza jest zbilansowana dieta. Zdaniem Kamili Wrzesińskiej, dietetyczki z poradni dietetycznej MediFit, jeśli chcemy skorygować swoją sylwetkę przed nadejściem wiosny, to najwyższy czas się tym zająć. Zdrowe chudnięcie to utrata od pół do jednego kilograma tygodniowo. Dużo? Faktycznie, całkiem sporo, ale jaka potem satysfakcja!

Przed wszystkim trzeba ustalić dietę dla siebie. Taką, która pozwoli zmniejszyć wagę, ale jednocześnie umożliwi normalne funkcjonowanie - czyli nie radykalną, ale racjonalną. Stałe przestrzeganie pewnych

zasad żywieniowych powinno przynieść oczekiwane rezultaty.

- Pamiętajmy, że dieta to sposób odżywiania i wszyscy jesteśmy na diecie przez całe życie, bo każdy z nas w jakiś sposób się odżywia. Potraktujmy utratę tych kilku zbędnych kilogramów jak efekt uboczny właściwego zdrowego odżywiania - przekonuje Wrzesińska.

Umiar. Właściwie zaplanowana dieta nie musi wcale oznaczać wyrzeczenia się zestawu naszych ulubionych potraw i smakołyków, np. pieczywa albo słodczy. Ważne, żeby dawkować je rozsądnie i nie przesadzać z ilością (tak samo zresztą jak w przypadku pozostałych artykułów spożywczych). Każda rzecz jedzona w nadmiernych ilościach może działać na naszą niekorzyść. Tak więc pierwsza zasada to umiar: z diety nie musimy wyrzucać

żadnych ulubionych składników. Pieczywo jak najbardziej, ale lepiej białe pszenne zastąpić pełnoziarnistym, które stanowi dobre źródło błonnika, witamin z grupy B, magnezu, żelaza i wapnia. - Jeżeli lubimy słodczy, możemy sobie pozwolić co drugi dzień na trzy kostki czekolady lub dwa herbatniki, na przykład na podwieczorek - tłumaczy dietetyczka. Ale nie więcej i nie częściej.

Proporcje. Druga zasada zaś to odpowiednie proporcje. Jeżeli będziemy na okrągło odżywiać się tym samym, nawet w skromnych porcjach, nie ma co raczej liczyć na pożądane rezultaty. Wprawdzie wskazówka wagi może pójść w dół, ale monotonia w menu na dłuższą metę na pewno odbije się niekorzystnie na naszym zdrowiu.

Śniadanie. Bardzo ważny jest pierwszy posiłek w ciągu dnia. Śniadanie

powinno dostarczyć składników niezbędnych do właściwego funkcjonowania i ruchu. Dietetyczka podpowiada, że może to być szklanka średnio tłustego mleka (1,5-2 proc.) wraz z czterema łyżkami ulubionych płatków zbożowych, niewielką ilością płatków migdałowych i łyżką suszonej żurawiny.

Przekąska. Może zdarzyć się tak, że nagle w ciągu dnia poczujemy nieprzepartą ochotę, żeby coś przeżryść. Koniecznie i bez dyskusji, inaczej nie uda nam się na niczym innym skupić. Warto mieć gdzieś w zanadrzu taką bezpieczną przekąskę. A więc nie batonik, ale kilka sztuk orzechów albo parę suszonych moreli, śliwek, rodzynków lub garść żurawin. Wesprzeć możemy się jabłkiem, bananem lub mandarynkami.

Posiłki. Specjaliści od zawsze powtarzają, że trzeba jeść małe porcje, ale częściej. Wtedy organizm przez cały czas ma co trawić, robi to dokładnie i efektywnie. Zwiększa się tempo prze-

miany materii, nie spada poziom glukozy we krwi i nie ogarnia nas nagłe uczucie głodu. Koniecznie też trzeba się przyzwyczaić, żeby ostatni posiłek zjadać nie później niż trzy godziny przed snem - przypomina dietetyczka.

Ruch. Wrzesińska podkreśla, że aby zrzucić wagę, wystarczy tylko oprzeć swoje menu na dobrze zbilansowanej diecie. - Skorygować sylwetkę możemy samym właściwym sposobem odżywiania. Oczywiście ruch to zdrowie i jest nam potrzebny umiarkowany wysiłek fizyczny każdego dnia, ale sport nie jest sposobem na odchudzanie. Stosując właściwy model żywienia, bez problemu schudniemy, nawet jeśli prowadzimy siedzący tryb życia i nie uprawiamy żadnych sportów. W drugą stronę to nie działa. Aktywność fizyczna jest elementem zdrowego stylu życia, ułatwia spalanie tkanki tłuszczowej i modeluje poszczególne partie ciała, ale nie jest niezbędna w odchudzaniu - wyjaśnia. ©

AGATA MATUS

norway grants Polsko-Norweski Fundusz Badań Naukowych

Centrum Onkologii - Instytut w Warszawie

XXX PONS
Jeśli jesteś mieszkańcem Kielce lub województwa świętokrzyskiego w wieku od 45 do 64 lat zapraszamy Cię do wzięcia udziału w projekcie naukowo-badawczym:

PONS USTANOWIENIE INFRASTRUKTURY DLA BADAŃ ZDROWIA POPULACJI POLSKI

Celem projektu jest odpowiedź na pytanie o przyczyny i sposoby zapobiegania chorobom cywilizacyjnym, m.in. układu krążenia i nowotworowym.

Projekt obejmuje bezpłatne badania zdrowotne: elektrokardiografia (EKG), spirometria, pomiar ciśnienia, poziom tlenu węgla w wydychanym powietrzu, badanie krwi i inne.

Umów się na badania

w Niepublicznym Zakładzie Opieki Zdrowotnej **BIO-MEDIC Kielce**:
• ul. Prusa 1 (osiedle Barwinek), tel. 41 361 58 83,
• ul. Jana Nowaka-Jeziorańskiego 87 (osiedle Świętokrzyskie), tel. 609 828 545.

Dodatkowe informacje uzyskać można:

- poprzez infolinię 800 800 040,
- na stronie projektu www.projectpons.pl

PATRONAT HONOROWY OBJEŁI:

WOJEWODA ŚWIĘTOKRZYSKI,
MARSZAŁEK WOJEWÓDZTWA ŚWIĘTOKRZYSKIEGO,
PREZYDENT KIELCE



Województwo Świętokrzyskie

Projekt współfinansowany przez Polsko-Norweski Fundusz Badań Naukowych