

تقویت حافظه و قدرت ذهنی توسط پروبیوتیکها در افراد مبتلا به آلزایمر



تحقیقات نشان داده است که پروبیوتیک های موجود در ماست و مکمل ها می تواند به بهبود تفکر و حافظه افراد مبتلا به بیماری آلزایمر کمک کند. در یک کارآزمایی بالینی که شامل 52 نفر شرکت کننده مبتلا به آلزایمر بود، کسانی که روزانه مقدار مشخصی از باکتری های لاکتوباسیلوس و بیفیدوباکتریوم را به مدت 12 هفته مصرف کردند، نتایج آزمون های اندازه گیری اختلال شناختی در این افراد پیشرفت و بهبود را نشان داد. در مقابل، کسانی که مکملهای پروبیوتیک استفاده نکردند، در همان مدت عملکرد ذهنی شان تضعیف شد.

محققان دانشگاه علوم پزشکی کاشان و دانشگاه آزاد اسلامی در تهران می گویند که تغییر در باکتری های روده می تواند به افراد مبتلا به بیماری های عصبی کمک کند.

پروفسور محمود سلیمی از دانشگاه کاشان می گوید: "در یک مطالعه صورت گرفته، نشان داده شد که درمان پروبیوتیک باعث تقویت حافظه آموزشی در موش های دیابتی می شود، اما این اولین بار است که مکمل پروبیوتیک به بهبود قدرت تشخیص و شناخت در افراد مبتلا به اختلال شناختی کمک می کند".

"این یافته ها نشان می دهد که تغییر در تنظیمات متابولیک دستگاه گوارش بدن ممکن است مکانیسم تاثیرگذاری پروبیوتیک ها بر آلزایمر و احتمالاً سایر اختلالات عصبی باشد".

تاثیر پروبیوتیک ها در محافظت از بدن در برابر شرایط خاص، مانند سندرم روده تحریک پذیر، بیماری التهابی روده، آگزما، آلرژی، سرماخوردگی، پوسیدگی دندان و بیماریهای مرتبط با دندان اثبات شده است.

دانشمندان به مدت طولانی تصور می کردند که پروبیوتیک ها همچنین ممکن است ادراک و شناخت را افزایش دهند، زیرا ارتباط دو جانبه پیوسته بین باکتری های روده و مغز از طریق محوری بنام "محور میکروبیوتا-روده-مغز" برقرار است که سیستم عصبی را به سیستم ایمنی و هورمونها مرتبط می سازد.

در موش ها، پروبیوتیک ها بهبود حافظه و یادگیری و کاهش اضطراب و افسردگی را نشان داده اند. محققان در این رابطه، طرح آزمایشی انجام دادند که زنان و مردان مبتلا به بیماری آلزایمر بین 60 تا 95 سال در این کارآزمایی بالینی شرکت داشتند. نیمی از بیماران روزانه 200 میلی لیتر شیر غنی شده با چهار باکتری پروبیوتیک *Lactobacillus*، *Bifidobacterium bifidum*، *acidophilus*، *L. casei*، *L. fermentum* دریافت کردند - تقریباً 400 میلیارد باکتری در هر گونه، در حالی که نیمه دیگر شیر معمولی (بدون پروبیوتیک) مصرف کردند.

در ابتدا و پایان دوره آزمایشی 12 هفته ای، دانشمندان، سنجش عملکرد شناختی افراد را طبق روشهای اندازه گیری استاندارد انجام دادند. در طول مطالعه، نمره متوسط پرسشنامه MMSE به طور معنی داری از 8.7 به 10.6 در گروه دریافت کننده پروبیوتیک افزایش یافت، اما در گروه کنترل، از نمره 8.5 به 8 کاهش یافت.

با اینکه نمره افزایش یافته در گروه مصرف کننده پروبیوتیک عددی متوسط به حساب می آید با اینحال تاثیر مثبت پروبیوتیکها را بر تقویت حافظه افراد مبتلا به آلزایمر نشان

می دهد.

مکمل های پروبیوتیکی [فمی لاکت](#) و [لاکتوکر](#)، ساخت شرکت زیست تخمیر-ایران، حاوی سویه های پروبیوتیکی مفید برای بهبود فعالیت های متابولیکی بدن، تقویت سیستم ایمنی و سیستم گوارش و به تبع آن تقویت فعالیت های ذهنی می باشد.

www.telegraph.co.uk