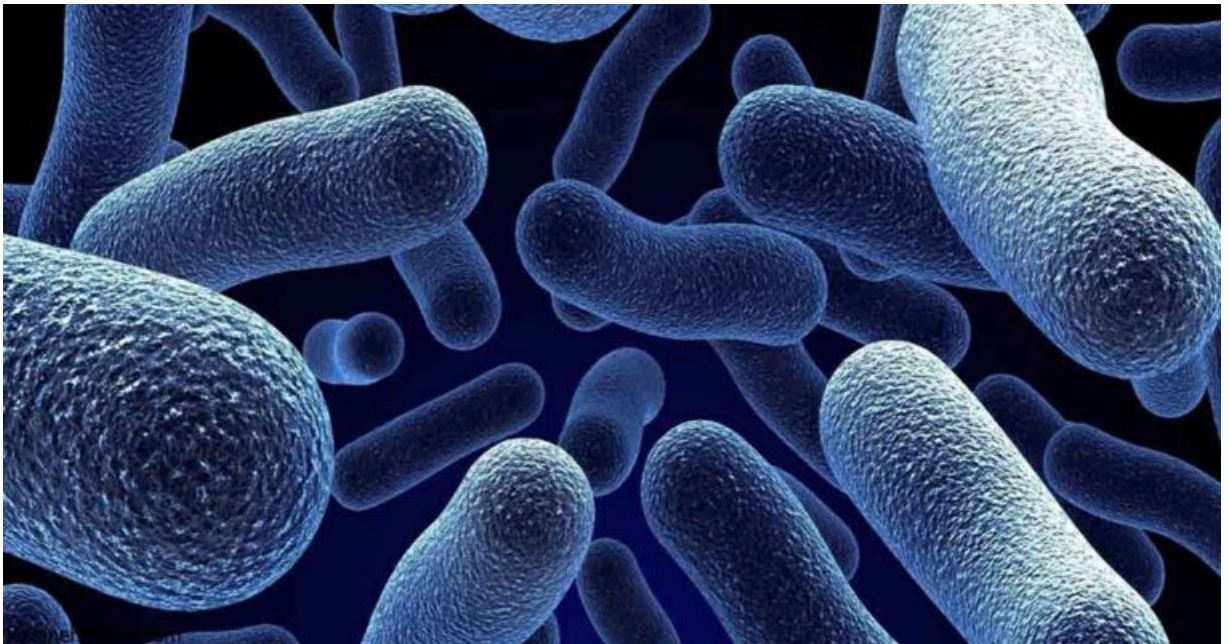


چگونه مکمل پروبیوتیک می تواند سلامت روانی را تحت تأثیر قرار دهد



آیا زمانیکه سریال غم انگیز نگاه می کنید، گریه می کنید؟ آیا قبل از یک سمینار احساس اضطراب می کنید؟ احساس غم یا عصبی بودن بخش طبیعی از تجارب انسانی ما است. اما بیماری های روحی مثل افسردگی یا اضطراب شدید به راحتی بعد از عبور از موقعیت از بین نمی روند. در حقیقت این بیماری ها اغلب افکار، احساسات و رفتار شخص را تحت کنترل می گیرند.

اختلالات روانی در ایالات متحده به شدت فراگیر است. اختلالات اضطراب شایع ترین بیماری روانی در ایالات متحده است که بر 18٪ از جمعیت یا بیش از 40 میلیون بزرگسالان در ایالات متحده تأثیر می گذارد. افسردگی در افراد مبتلا به اختلال اضطرابی رایج است. تقریباً 16 میلیون بزرگسال در ایالات متحده و یا 6.7٪ از جمعیت، در سال حداقل یک مورد افسردگی را تجربه کرده اند.

پیش از این تصور می شد که مغز و روده، دو اندام جداگانه هستند و جدا از یکدیگر کار می کنند، اما علم جدید در حال ظهور خلاف این را نشان می دهد. در حقیقت، سیستم ارتباطی بین روده و مغز چنان قوی است که آنها مرتبط ترین اندام ها در بدن شناخته می شوند. روده، اغلب به عنوان "مغز دوم" نامیده می شود، شامل میلیون ها نورون عصبی است، بعضی از دانشمندان معتقدند که این مغز دوم قبل از سیستم عصبی مرکزی (مغز و نخاع) تکامل یافته است، ساختن روده اولین عملکرد مغز در بدن است.

به نظر می رسد رابطه بین دستگاه گوارش و مغز وجود دارد به این معنی که تغییرات در میکروب های روده می توانند بر رفتار اثر بگذارد و تغییرات رفتاری می تواند بر میکروب های روده تأثیر بگذارد. این ارتباط اتصال روده و مغز نامیده می شود. باکتری در روده مسئول تولید سروتونین، گاما آمینوبوتیریک اسید و دوپامین است که به طور مستقیم به مغز می رود و نقش مهمی در سلامت روان دارد. سروتونین خلق و خو را تنظیم می کند، GABA سیستم عصبی را آرام می کند و دوپامین رفتار پاداشی را تنظیم می کند. تحقیقات اخیر شروع به تمرکز بر نقش میکروب های روده ای در پیشگیری و یا درمان اختلالات روان شناختی کرده است.

پروبیوتیکها یا باکتریهای مفید به بهبود سلامت روانی افرادی که به داروها پاسخ نمی دهند، با عوارض جانبی کمتری کمک می کنند. به علاوه باعث کاهش ناراحتی معده، تقویت سیستم ایمنی بدن و کاهش استرس اکسیداتیو می شوند. پروبیوتیک ها با بازگرداندن تعادل فلور روده، موجب کاهش علائم اضطراب و افسردگی می شوند. تحقیقات اخیر نشان می دهد که مکمل پروبیوتیک در بیماران مبتلا به افسردگی خفیف تا متوسط به طور قابل توجهی خلق و خو افراد را بهبود می بخشد. یکی دیگر از متا آنالیز نتایج مشابهی را نشان داد، و نتیجه گرفت که پروبیوتیک ها با کاهش قابل توجهی در علائم افسردگی همراه هستند.

همانطور که اطلاعات بیشتر در رابطه با ارتباط مغز و روده و چگونگی تأثیر میکروارگانیسم های روده بر سلامت روان را بدست می آوریم، استفاده از مکمل های پروبیوتیک راه امیدوار کننده ای برای مداوای بسیاری از بیماری های روانی پیش روی ما باز خواهند کرد.