

نقش پروبیوتیک ها بر سلامت روان انسان ها



نقش سلامتی روده بر روان انسان ها و تاثیر پروبیوتیک ها بر تامین سلامتی روده

براساس تحقیقات جدید منتشر شده در مجله *Microbiology Nature*

(<https://www.nature.com/nmicrobiol>) ارتباط مستقیمی بین روده و سلامتی روان وجود دارد.

دانشمندان در این تحقیقات، میکروبیوم مدفوع بیش از 1000 نفر را مورد آزمایش قرار دادند. این اطلاعات برای یافتن ارتباطی میان باکتری های روده، افسردگی و کیفیت زندگی افراد مورد استفاده قرار گرفته است. نتیجه این مطالعات نشان داد افرادی که از افسردگی رنج می برند، دارای میزان کمتری از باکتری های مفید روده هستند.

مشکلات سلامت روان سالهاست که به موضوعی گسترده و رایج در جوامع تبدیل شده و محققان اظهار داشته اند که این موضوع یک نگرانی جدی در مورد سلامتی انسان ها در سالهای اخیر است که دانشمندان در تلاش برای رفع آن هستند.

تحقیقات جدید منتشر شده در بلژیک نشان میدهد که افسردگی می تواند نشانه ای از عدم سلامتی روده باشد. این مطالعه نشان می دهد در افرادی که دارای افسردگی هستند میزان دو نوع از باکتری های روده، یعنی دیالیستر (*Dialister*) و کوپروکوکوس (*Coprococcus*) بسیار پایین است. این موضوع حتی در کسانی که داروی ضدافسردگی مصرف می کنند نیز مشاهده شده است.

این مطالعه با بررسی بیش از 1000 نفر از بیماران مبتلا به افسردگی در پروژه تحقیقاتی *LifeLines DEEP* انجام شده است.

<https://www.lifelines.nl/researcher/biobank-lifelines/additional-studies/lifelines-deep>

یافته های این تحقیقات به صورت قطعی درمانی بر پایه ی پروبیوتیک ها را برای افسردگی پیشنهاد می کنند. این درمان می تواند موثر و بدون عوارض جانبی داروهای جدید و شیمیایی ضد افسردگی باشد. امروزه بسیاری از داروهای ضدافسردگی که به طور گسترده استفاده می شوند دارای هشدارهای جدی برای مصرف کنندگان می باشند، چرا که این داروها ریسک افکار خودکشی و رفتارهای خطرناک را افزایش می دهند.

بعضی از عوارض جانبی داروهای ضدافسردگی شامل بی خوابی، یبوست، حالت تهوع، تاری دید، افزایش وزن، افزایش اشتها و مشکلات جنسی می باشد. درحالی که پروبیوتیک ها نه تنها عوارض جانبی خاصی ندارند بلکه فواید بیشتری نیز برای سلامتی شما به ارمغان می آورند. به همین خاطر امروزه می توان پروبیوتیک ها را به عنوان یک راه حل بسیار موثر برای مشکلاتی همه گیر و جهانی، یعنی افسردگی، مورد استفاده قرار داد.

روده انسان دارای یک سیستم عصبی مجزا برای خود می باشد. این سیستم، نوروترانسمیترهایی مشابه با نوروترانسمیترهای عصبی مغز از جمله سروتونین، استیل کولین و ملاتونین را تولید می کند.

همانطور که در ابتدای این مطلب اشاره کردیم مغز و روده باهم ارتباط مستقیمی دارند. وقتی مضطرب یا افسرده می شوید، ناراحتی معده یا ضعف سیستم گوارشی را احساس می کنید. از این رو ترمیم و تعادل میکروبیوم روده به وسیله پروبیوتیک ها میتواند در درمان این مشکلات بسیار موثر باشد. علاوه بر این، تصویربرداری از مغز نشان داده است، افرادی که از

پروبیوتیک ها استفاده می کنند تغییراتی را در قسمت هایی از مغز خود تجربه می کنند. در این مطالعه مشاهده شده است که به طور خاص قسمتی از مغز که به خلق و خوی افراد مربوط است، دچار تغییرات ویژه ای شده است.

دانشمندان امیدوارند بتوانند تحقیقات خود را به طور گسترده تری برای درمان بیماری هایی همچون اختلال دوقطبی، شیزوفرنی و اوتیسم به وسیله مصرف پروبیوتیک ها به کار ببرند. همچنین تعادل باکتری های روده بر بروز بیماریهایی از جمله چاقی، سرطان کولون و دیابت نوع دو موثر است. در نتیجه مصرف پروبیوتیک ها می تواند در درمان این بیماری ها نیز کمک کننده و تاثیرگذار باشد.

نیمی از افرادی که از اختلالات اضطراب و افسردگی رنج می برند، از داروهای ضدافسردگی شیمیایی استفاده می کنند اما از نتیجه دلخواه و رضایت بخشی بهره مند نمی شوند. از این رو استفاده از پروبیوتیک ها به همراه داشتن یک رژیم غذایی سالم، نه تنها عوارض جانبی و خطرناک داروهای ضدافسردگی و اضطراب را نخواهد داشت بلکه به درمان موثرتر این بیماری ها کمک خواهد کرد.

پروبیوتیک های شرکت زیست تخمیر با کمک به درمان انواع بیماری های گوارشی و ایجاد تعادل در میکروبیوم روده، راهکاری موثر برای درمان بیماری های اعصاب و روان از جمله افسردگی و اضطراب است. پس با مصرف پروبیوتیک های شرکت زیست تخمیر علاوه بر رفع مشکلات گوارشی و افزایش باکتری های مفید سیستم گوارش، می توانید در درمان مشکلات اعصاب و روان نیز شیوه نوین و بدون عوارض جانبی را در پیش گیرید.

منبع:

<https://tophealthjournal.com/6669/poor-gut-health-may-cause-depression-says-study>