نقش پروبیوتیکها در بهبود حال روحی و روانی ما

پروبیوتیک ها میتوانند به بهبود حال روحی و عملکرد شناختی شما کمک کنند.

پروبیوتیک ها علاوه بر تنظیم سیستم گوارشی کاربردهای دیگری نیز دارند. آنها می توانند به صورت غیرمستقیم در تقویت عملکرد مغز شما تاثیرگذار باشند.

تحقیقات نشان می دهد که روده و مغز باهم ارتباط و همکاری دارند و به این ارتباط محور مغزی- روده ای (gut-brain axis) گفته می شود. روده و مغز به وسیله سیگنال های بیوشیمیایی باهم ارتباط برقرار می کنند. این سیگنالها میان سیستم عصبی موجود در دستگاه گوارش (که به آن سیستم عصبی روده ای گفته می شود) و سیستم عصبی مرکزی که شامل مغز می شود، جریان دارد.

روده درواقع "مغز دوم" انسان نامیده می شود، چرا که مانند مغز بسیاری از نوروترنسمیترها را تولید می کند؛ مانند سروتونین، دوپامین و گاما آمینوبوتیریک اسید (GABA). همه اینها نقش مهمی درتنظیم خلق و خوی ما ایفا می کنند. درواقع تخمین زده شده است که 90% سروتونین در دستگاه گوارش ساخته می شود.

بین عوامل موثر بر دستگاه گوارش و مغز رابطه ای دوطرفه برقرار است. وقتی که مغز شما احساس خطر کند (پاسخ به خطر) به روده سیگنال های هشدار می فرستد و درست به همین خاطر است که وقایع استرس زا می توانند باعث مشکلات گوارشی مختلفی مانند دردهای شکمی شوند. از طرفی شدت گرفتن مشکلات گوارشی نیز بر عملکرد مغز تاثیرگذار است به عنوان مثال بیماری سندروم روده تحریک پذیر(IBS) و بیماری کرون یا یبوست مزمن می تواند باعث ایجاد استرس یا افسردگی شود.

محور مغزی-روده ای به اشکال گوناگون دیگری نیز کار می کند. برای مثال روده شما می تواند به تنظیم اشتها کمک کند؛ به این صورت که روده به مغز شما پیام سیری می فرستد و شما از غذا خوردن دست می کشید. حدود 20 دقیقه پس از غذا خوردن، روده شروع به تولید پروتئین هایی می کند که اشتها را سرکوب می نماید و این زمانی است که شما احساس سیری می کنید.

عملکرد پروبیوتیک ها در محور مغزی-روده ای چگونه است؟

تحقیقات نشان می دهند که پروبیوتیک ها می توانند به بهبود حال روحی، عملکرد شناختی و کم کردن استرس و اضطراب کمک کنند. برای مثال یک مطالعه که در نوامبر 2016 در "Neuroscience Frontiers in Aging" منتشر شد نشان داد که بیماران مبتلا به آلزایمر که به مدت 12 هفته از شیر حاوی انواع گونه های باکتری پروبیوتیک استفاده کردند درآزمون سنجش اختلال شناختی، نمره بهتری در مقایسه با سایر افراد که شیر معمولی استفاده کرده بودند، گرفتند.

مطالعه دیگری که در سال 2013 در مجله "Gastroenterology" منتشر شده نشان می دهد که خانم هایی که به مدت 4 هفته و دو بار در روز از ماست حاوی پروبیوتیک استفاده کردند، در موقعیت هایی که با ترس و عصبانیت مواجه شده اند واکنش های آرام تر و بهتری از خود نشان دادند. همچنین ام آر آی های گرفته شده از این گروه نشان می دهد که فعالیت کمتری در بخش "insula" مغز آنها دیده شده است (بخشی از مغز که محل پردازش حس های داخلی بدن مانند پیام های حسی ناشی از دستگاه گوارش می باشد).

شرکت دانش بنیان زیست تخمیر نیز به کمک محققان و متخصصان کشورمان مطالعاتی در این زمینه انجام داده است:

در مطالعه ای که در دانشکده علوم پزشکی کاشان با تعدادی از محصولات پروبیوتیک شرکت زیست تخمیر انجام شد، بیماران مبتلا به آلزایمر به دو گروه گیرنده پروبیوتیک و و گیرنده دارونما تقسیم شدند و طی 12 هفته تحت درمان و بررسی قرار گرفتند. تست عملکرد شناختی و حافظه آنان قبل و بعد از این آزمایش اندازه گیری شد. طبق نتایج به دست آمده از این مطالعه مشخص شد که استفاده از پروبیوتیک های شرکت زیست تخمیر در مراحل اولیه بیماری آلزایمر تاثیر مثبت دشته و به جلوگیری از پیشرفت بیماری کمک می کند.

همچنین در مطالعه دیگری که در این دانشگاه انجام گرفته است، مشخص شد که پس از گذشتن 12 هفته از مصرف مکمل های پروبیوتیک شرکت زیست تخمیر، نتایج تستMMSE (آزمون کوتاه وضعیت ذهنی) و تست TYM (تست حافظه) بیمارانی که از بیماری آلزایمر رنج می بردند تقویت گردید.

پروبیوتیک ها نه تنها به سلامتی دستگاه گوارش کمک می کنند بلکه در تقویت عملکرد مغز و بهبود حال روحی افراد نیز نقش پررنگی ایفا می کنند.

منبع:

https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/probiotics-may-help-boost-mood-and-cognitive-function

ترجمه و ویرایش: تیم علمی شرکت دانش بنیان زیست تخمیر