

تغییرات میکروفلور روده با افزایش سن



میکروبیوتای دستگاه گوارش در طول زندگی تغییر می کند و شیوه زندگی می تواند آن را متعادل نگه دارد.

افزایش سن یک فرآیند فیزیکی است که نتایج آن حتی با چشم غیر مسلح هم قابل مشاهده است (چین و چروک های بیشتر، ریزش مو، حالت کلی بدن و...) همچنین تغییرات دیگری که کمتر قابل مشاهده هستند نیز ایجاد می شوند. تغییراتی که با افزایش سن در دستگاه گوارش ایجاد می شوند همیشه با چشم انسان قابل تشخیص نیستند. رژیم غذایی و ژنتیک انسان، از عوامل تعیین کننده و مهم در ترکیب و عملکرد میکروبی روده می باشند و منشا آنها به زمان تولد باز میگردند.

نوع زایمان و شیوه تغذیه اولیه (شیر مادر یا شیرخشک) جزء عوامل مهمی هستند که میکروبیوتای روده را در روزهای نخست زندگی شکل می دهند. نوزادان دارای میکروفلور روده ای می باشند که تنوع کم داشته، تحت تأثیر بیفیدوباکتریوم ها هستند و ترکیب گونه های آنها برای هر نوزاد منحصر به فرد است. تنوع میکروبیوتای روده با تنوع در رژیم غذایی افزایش می یابد. در سه سالگی میکروبیهای روده کودک تثبیت شده و شبیه به یک بزرگسال می شود.

داروهای مانند آنتی بیوتیک ها، مسکن ها و داروهای دیابت، همانند رژیم های غذایی غربی می توانند به آشفتگی های بزرگ در روده منجر شده که تغییراتی در مشخصات میکروبیهای روده ایجاد کرده و سلامتی انسان را نیز به خطر می اندازد.

بعد از 60 سالگی، تنوع میکروفلور روده کاهش یافته و با تنوع قابل توجهی بین افراد مشخص می شود که شبیه به همان الگوی مشاهده شده در دوران نوزادی است.

خبر خوب این است که شیوه زندگی می تواند بر تغییرات میکروفلور روده که ناشی از افزایش سن است، تأثیرگذار باشد. دانشمندان ایرلندی به این نتیجه رسیده اند جایی که افراد سالخورده زندگی میکنند و شیوه زندگی آنها در آن محل، عامل اصلی در تنوع میکروبیهای روده آنها می باشد.

افراد سالخورده ای که در خانه هایشان از آنها مراقبت می شود، بالاترین میزان تنوع در میکروب های روده را نشان می دهند. اما افرادی که در بیمارستان ها و یا آسایشگاه های سالمندان در مدت طولانی با افراد سالخورده دیگر زندگی می کنند، کمترین میزان گوناگونی و تنوع را در میکروبیوتا نشان می دهند.

میان سالمندی سالم و روده سالم ارتباط مستقیم وجود دارد. حفظ تنوع میکروبیوتای روده در شرایطی که از طریق شیوه زندگی سالم و رژیم غذایی پیر می شویم می تواند نشانه پیری سالم در نظر گرفته شود، درست مانند فعالیت منظم و خواب خوب.