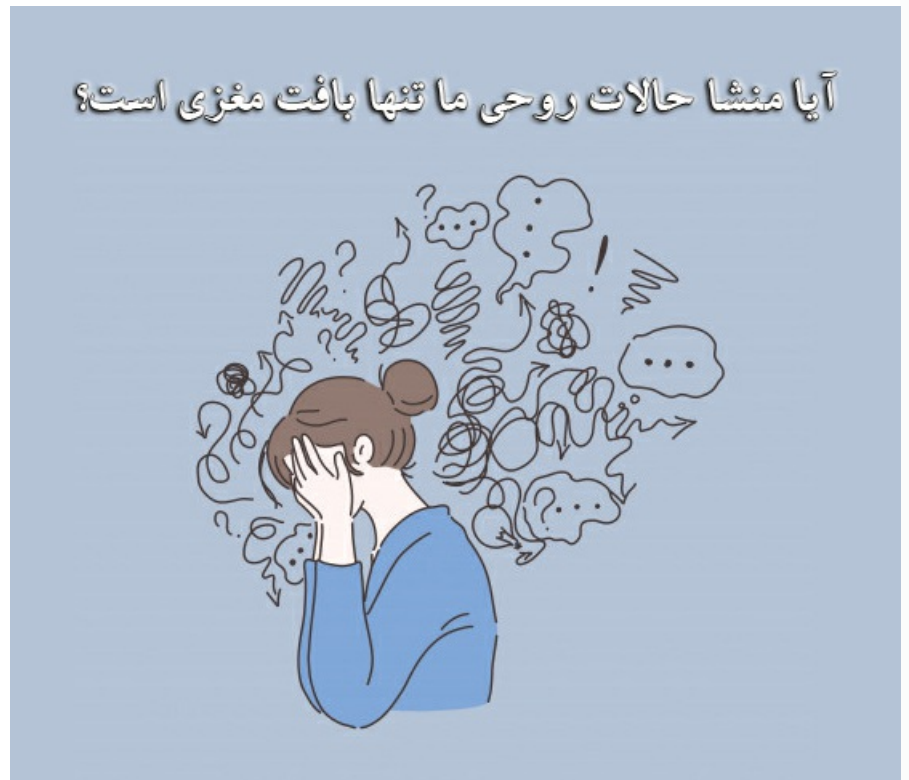


آیا باکتری‌های روده ما، در ایجاد حالات روحی‌مان مؤثرند؟



برخی‌ها تصور می‌کنند که در درون پیکر یک انسان سالم اصولاً نباید هیچ میکروب و باکتری‌ای وجود داشته باشد. در صورتی که تعداد انبوهی از باکتری‌ها در بدن ما به صورت طبیعی وجود دارند و در همزیستی مسالمت‌آمیز به سر می‌برند.

در واقع اگر تعداد باکتری‌ها و تعداد سلول‌ها را شمارش کنیم، خواهیم دید که در درون بدن ما بیشتر باکتری وجود دارد تا سلول انسانی. از نظر شمارش خام (و نه درصد حجمی)، ۴۳ درصد کل بدن انسان را سلول‌های انسانی و مابقی را باکتری‌ها تشکیل می‌دهند.

بسیاری اوقات دانشمندان متوجه تأثیر این باکتری‌ها روی سلامت ما شده‌اند و در جریان تحقیقت، رد پای ارتباط بین فعالیت این باکتری‌ها و اوتیسم، بیماری‌های تخریب کننده سیستم عصبی و افسردگی را یافته‌اند.

اما در جریان یک تحقیق تازه، پژوهشگران دانشگاه کیوشو در ژاپن، متوجه شده‌اند که اگر بدن موش‌ها را عاری از میکروب کنند، میزان ترشح هورمون‌های تنشی در بدن آنها، دو برابر موش‌های سالم می‌شود.

بنابراین می‌توان متصور شد که بین افسردگی و اضطراب و میکروب‌های انبوهی که در بدن ما جا خوش کرده‌اند، رابطه‌ای وجود دارد.

بیشتر اوقات فکر می‌کنیم که همه حالات روحی از بافت مغزی‌مان نشأت می‌گیرد، در صورتی که عواملی خارج از مغز هم در ایجاد حالات روحی مؤثرند.

اما آیا می‌توانیم مکانیسم‌هایی برای تأثیر باکتری‌های روده بر وضعیت روحی‌مان پیشنهاد کنیم؟

۱- باکتری‌ها می‌توانند با تأثیر بر عصب واگ (طولانی‌ترین عصب مغزی و دهمین زوج اعصاب مغزی از ۱۲ جفت عصب مغز است که در بلعیدن غذا، صحبت کردن، فعالیت‌های پاراسمپاتیک و هاضمه نقش دارد) می‌توانند اثر خود را اعمال کنند.

۲- باکتری‌ها فیبرهای غذا را به اسیدهای چرب با زنجیره کوتاه تبدیل می‌کنند که همین امر می‌تواند روی عملکرد مغز ما تأثیر بگذارد.

۳- جامعه باکتری‌ها یا میکروبیوم می‌تواند روی سیستم ایمنی ما تأثیر بگذارد که همین به نوبه خود روی مغز اثر می‌گذارد.

در یک تحقیق جالب دیگر دانشمندان باکتری‌های روده افراد دچار افسردگی را به حیوانات منتقل کردند، چیزی که از آن به عنوان پیوند مدفوع هم یاد می‌شود!

جای شگفتی بود که مشخص شد این کار باعث افزوده شدن شواهد افسردگی در حیوانات مورد آزمایش می‌شود. این کار باعث کاهش تمایل حیوانات به انجام کارهایی می‌شد که سابق بر این برای آنها لذت‌بخش بود.

در یک تحقیق دیگر پروفیسور سرکیس مزمانیان متوجه شد که بین باکتری‌های روده افراد دچار بیماری پارکینسون و آنهایی که فاقد پارکینسون هستند، تفاوت عمده‌ای وجود دارد.

همه اینها باعث شده که دانشمندان به این فکر بیوفتند که شاید با دستکاری باکتری‌های روده بتوان بیماری‌ها را کنترل کرد.

در واقع میکروب‌ها، خزانه ژنتیکی دوم ما هستند. برای اینکه بر بیماری‌هایی مثل آلرژی، سرطان و چاقی بتوان غلبه کرد، نباید از این خزانه DNA دوم غفلت کرد.

شاید تا پنج سال بعد، همان طور که پزشک شما برایتان آزمایش کلسترول می‌نویسد، درخواست بررسی میکروبیوم روده‌تان را هم بدهد.