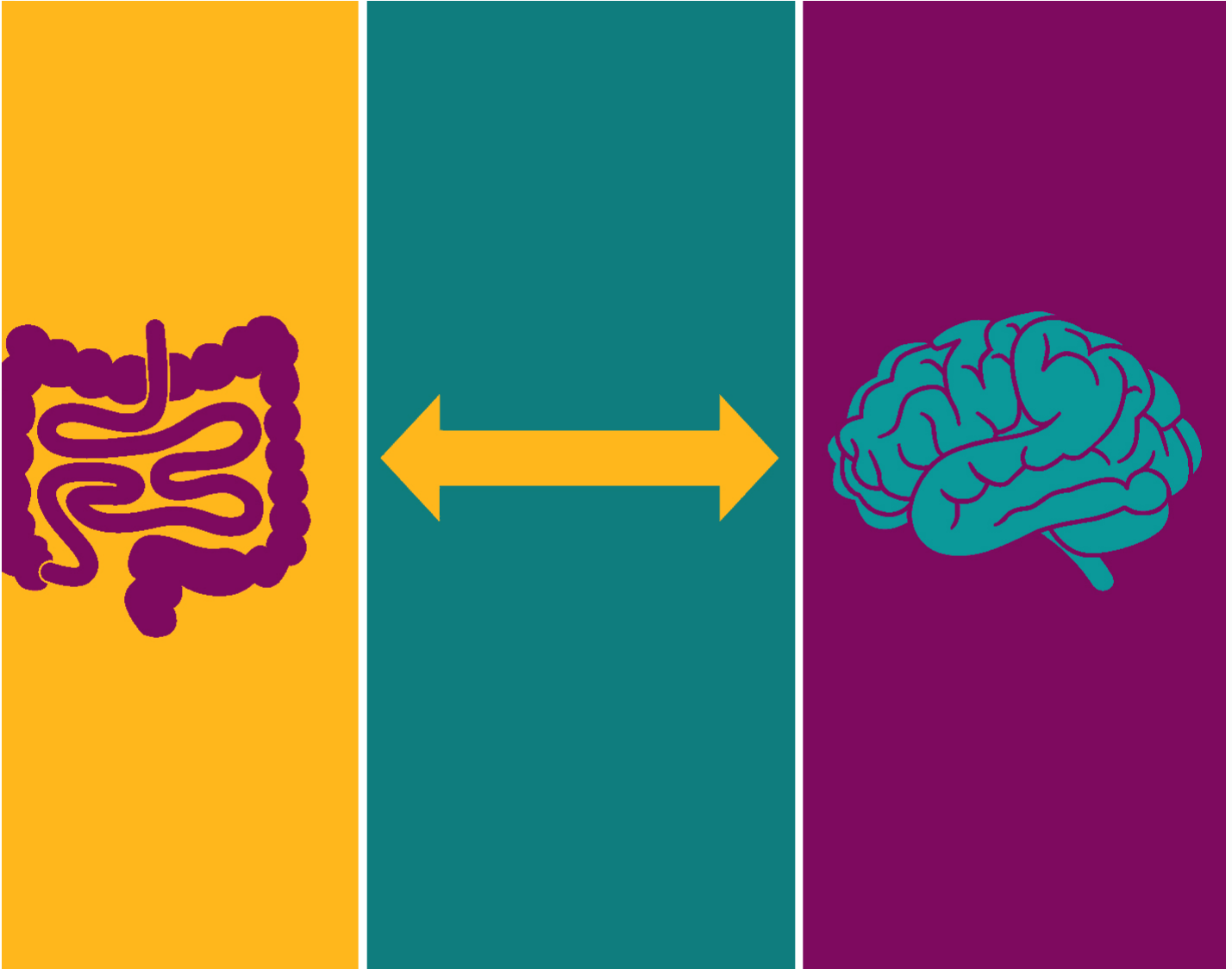




آیا باکتری های روده می توانند شخصیت ما را پیش بینی کنند؟

دانشمندان در تحقیقات جدید به ارتباط جالبی میان تنوع باکتریایی روده و ویژگی های شخصیتی مانند اجتماعی یا عصبی بودن پی برده اند. این تحقیقات همچنین به فواید استفاده از پروبیوتیک و پری بیوتیک ها در بهبود خلق و خو اشاره کرده اند.

مطالعات نشان می دهند که ترکیب باکتری های روده یک فرد می تواند مشخص کند که او عصبی یا اجتماعی باشد. دکتر "کاترینا جانتسون" یکی از اساتید دیپارتمان روانشناسی دانشگاه آکسفورد انگلستان، به بررسی این موضوع پرداخت.

او انگیزه اش از این تحقیقات را چنین توضیف نمود: «تحقیقات گسترده ای درباره ارتباط میان میکروبیوم روده و مغز و رفتار انسان در حال انجام است که به میکروبیوم مغز-روده معروف می باشد. بیشتر تحقیقات روی حیوانات انجام شده اما تعدادی از مطالعات نیز بر روی نقش میکروبیوم روده انسان در شرایط عصبی و روانی تمرکز کرده اند. در مقابل، علاقه اصلی من این بود که با بررسی افراد جامعه، به نحوه ارتباط تنوع باکتری های گوارشی و شخصیت افراد پی ببرم.»

برای این منظور، جانتسون نمونه مدفوع 655 بزرگسال که 71% از آنها زن و 29% آنها مرد بودند و میانگین سنی آنها 42 سال بود، جمع آوری کرد و سپس با کمک متخصصان از آنالیز توالی ژن 16S rRNA برای بررسی فراوانی جنس های باکتری های خالص، استفاده کردند.

همچنین در این مطالعه، پرسشنامه ای جامع درمورد رفتار، سلامتی، سبک زندگی و فاکتورهای جامعه شناسی آماده تکمیل گردید.

دکتر جانتسون مجموعه ای از آنالیزهای آماری جمع آوری کرد که به تعیین رابطه میان ترکیب باکتری های روده و صفت رفتاری کمک می کرد.

نتایج مطالعات او در مجله Human Microbiome منتشر شد.

باکتری های روده و پنج ویژگی شخصیتی

به طور خالص دکتر جانتسون از مجموعه بین المللی آیتم های شخصیت - که از 50 آیتم تشکیل شده است - برای ارزیابی ویژگی های شخصیتی بر اساس "مدل پنج عاملی شخصیت" استفاده کرد.

این مدل نشان می دهد که تفاوت های شخصیتی در پنج حوزه اصلی یا اصطلاحاً "پنج بزرگ" طبقه بندی می شوند:

- برونگرایی، "میل به جستجو و لذت بردن از ارتباط با دیگران"

- سازگاری، "اعتماد و همکاری در تعاملات اجتماعی"

- وظیفه شناسی، "توجه به جزئیات و تمرکز"

- عصبی و زودرنج بودن، "گرایش به احساسات منفی"

- روشنفکری، "تمایل به جستجوی تجربیات جدید"

دکتر جانتسون رگرسیون چندگانه در مورد باکتری ها را اصال نمود و همزمان متغیرهای کلیدی که در ترکیب باکتری های روده موثرند در نظر گرفت.

این متغیرها شامل جنسیت، سن، شاخص توده بدنی، حالت زامیان (طبیعی یا سزارین)، شیوه تغذیه نوزاد، استفاده از آنتی بیوتیک ها در 6 ماه گذشته، شرایط روده و دستگاه گوارش و استفاده از مکمل های پروبیوتیک.

دوستان بیشتر می تواند دستگاه گوارش را تقویت کند!

مطالعه نشان داد که گونه های مختلف باکتریایی که محققان پیش تر ارتباط آنها را با بیماری اوتیسم یافته بودند، در ایجاد تفاوت در سطح روابط اجتماعی در افراد یک جامعه تاثیر دارند.

مطالعه نشان داد افرادی با روابط اجتماعی گسترده تر، دارای ترکیب متوع تری از باکتری های روده هستند. از این موضوع می توان نتیجه گرفت که فعالیت اجتماعی بیشتر می تواند تنوع میکروبیوم روده را افزایش دهد.

اهمیت تغذیه

علاوه بر این آنالیزها نشان می دهد افرادی که بیشتر از مواد غذایی حاوی پروبیوتیک یا پری بیوتیک ها استفاده می کنند، سطح استرس، اضطراب و عصبانیت به میزان چشمگیری پایین تر بوده و همچنین کمتر احتمال دارد که به یک بیماری روانی مبتلا شوند.