

فواید مصرف پروبیوتیک ها در افراد چاق



چاقی و افزایش وزن مشکلی جهان شمول بوده که عمدتاً نتیجه عملکرد فاکتورهای ژنتیکی، افزایش کالری دریافتی و عدم تحرک بدنی است. از نظر مطالعات کلینیکی چاقی و اضافه وزن با عوارضی نظیر فشار خون بالا، دیابت، بیماری های قلبی عروقی و سرطان همراه بوده که علت ابتلا به اکثر این موارد ایجاد واکنش های التهابی در بدن به واسطه عملکرد نادرست سیستم ایمنی می باشد.

امروزه چاقی و افزایش وزن یکی از زمینه های مهم تحقیقاتی در علمی نظیر ایمونولوژی محسوب می شود چراکه ارتباط بین نحوه تغذیه و شیوه زندگی با متابولیسم در سطح سلولی مولکولی بسیار عمیق و قابل تحقیق و بررسی می باشد. شایان ذکر است که بافت چربی در بدن فقط وظیفه تامین ذخایر انرژی را ندارد بلکه امروزه نشان داده شده است که این بافت نوعی غدد درون ریز محسوب شده که عملکردهای متابولیسمی بسیاری دارد. بافت چربی نقش مهمی در تنظیم اشتها، تنظیم عملکرد سیستم ایمنی، تنظیم حساسیت ریسپتور انسولین و متابولیسم استخوان دارد. در ده های گذشته بافت چربی را یک بافت مرده در نظر می گرفتند اما امروزه ثابت شده که با توجه به وظایفی که در بالا اشاره شد 4% متابولیسم پایه را در بدن به خود اختصاص داده است. لذا در بدن یک فرد باید میزان استاندارد بافت چربی وجود داشته باشد که افزایش بیش از این مقدار سبب چاقی و عوارض آن خواهد شد. بهترین درصد چربی در بدن زنان حداکثر 25% و در بدن مردان حداکثر 15% می باشد.

در دستگاه گوارش به ویژه در روده باکتری های بی شماری زندگی کرده که تعداد آنها حتی از تعداد سلول های بدن انسان نیز بیشتر است. گوارش محل استقرار حدود 800 گونه باکتری است که تعدادی از این باکتری ها بیماریزا و تعدادی نیز غیر بیماریزا محسوب میشود. تعادل بین این دو گروه سبب سلامت میزبان و عدم تعادل بین نوع و جمعیت آنها سبب ایجاد اختلالات متابولیکی و ایمونولوژیکی در فرد خواهد شد. جمع شدن میکروبه ها در دستگاه گوارش از همان بدو تولد شروع شده و مقدار و انواع مختلف آنها در سالهای بعدی زندگی به شرایط محیطی از قبیل ماهیت رژیم غذایی، دریافت آنتی بیوتیک، ابتلا به انواع بیماری ها، عدم فعالیت بدنی و میزان دریافت میکروب ها از طریق مواد غذایی بستگی دارد. به عنوان مثال روده افرادی که در بدو تولد به روش سزارین متولد شده اند به دلیل محروم شدن از باکتری های موجود در مجاری تناسلی مادر دیر تر از نظر باکتری ها به بلوغ رسیده و لذا احتمال بسیاری شرایط التهابی نظیر چاقی در سال های بعدی زندگی در آنها افزایش خواهد یافت.

چاقی و افزایش وزن ارتباط تنگاتنگی با نوع میکروب های مستقر در روده دارد چرا که این میکروب ها می توانند ترکیباتی نظیر لیپوپلی ساکارید از خود آزاد نموده که این ترکیبات وارد خون شده در بافت چربی مستقر گردیده و سبب تحریک بیشتر فعالیت سیستم ایمنی ذاتی می شوند. باکتری های مستقر در روده عملکردهای ایمونولوژیک و متابولیکی بسیاری دارند.

نه تنها باکتری های بومی روده بلکه باکتری های ورودی به دستگاه گوارش از طریق مواد غذایی نیز از طریق تعامل با سلول های اپیتلیال روده و بافت های لنفاوی اطراف سیستم دستگاه گوارش در عملکرد سیستم ایمنی و حتی واکنش های غیر ایمنی نظیر ترشح مخلط تاثیر می گذارند. میکروارگانیسم های روده ای نقش مهمی در ذخیره چربی در بدن دارند لذا می توانند در بروز چاقی نیز موثر باشند. در افراد چاق به دلیل مصرف رژیم های غذایی پرچرب و عادات نادرست غذایی، متاسفانه باکتری های مفید دستگاه گوارش که عمدتاً به آنها **پروبیوتیک** گفته می شود از بین رفته و به جای آنها باکتری های بیماریزا که نقش مهمی در ایجاد التهاب و چاقی در بدن دارند در روده مستقر خواهند شد.

در افراد چاق به دلیل بر هم خوردن جمعیت میکروبی روده و به دنبال آن تغییر سیستم ایمنی اطراف دستگاه گوارش میزان اکسیداسیون و التهاب در بدن افزایش می یابد.

یکی از موارد مهم در ایجاد چاقی و افزایش وزن مصرف مواد غذایی پر چرب و پر کربوهیدرات و به دنبال آن افزایش جذب و تبدیل آنها به بافت چربی است. لذا اگر بتوان با روشی از میزان جذب این مواد غذایی کم نمود، تا حدودی می توان از ایجاد چاقی جلوگیری کرد. یکی از اعمال مهم باکتری های مفید دستگاه گوارش، مهار آنزیم های نخیل در هضم چربی و کربوهیدرات است.

لذا از آنجا که این باکتری ها در روده افراد چاق کاهش می یابد، لذا تقریباً تمام مواد غذایی به خصوص چربی ها جذب شده و این مساله سبب تجمع چربی در بافت های مختلف بدن و در نتیجه ابتلا به چاقی شدیدتر خواهد شد. لذا هدف بر این است که این باکتری ها در روده حفظ شده تا از ایجاد عوارض شدید چاقی جلوگیری گردد.

فعالیت بدنی و ورزش نقش مهمی در کاهش التهاب و اکسیداسیون در بدن دارد. یکی از موارد مهم در جایگزین کردن این بالکتری ها و حفظ آنها انجام فعالیت بدنی است. چراکه به دنبال فعالیت فیزیکی نوع سلول های سیستم ایمنی که عمدتاً در اطراف دستگاه گوارش بالغ می شوند تغییر می کند و در نتیجه به دنبال این مساله از میزان التهاب در بدن کاسته خواهد شد.

لذا مصرف فرآورده های پروبیوتیک همراه با فعالیت بدنی این مساله را بهتر هدایت کرده و از آنجا که افراد چاق به دلیل عدم فعالیت بدنی از یک طرف و از بین رفتن جمعیت مفید باکتریایی از جمله لاکتوباسیلوس و بیفیدوباکتر از طرف دیگر در معرض مشکلات سیستم ایمنی هستند لذا مصرف پروبیوتیک ها همراه با فعالیت بدنی تا حدودی می تواند مشکلات سلامتی در افراد چاق را به تأخیر بیندازد.

امروزه مصرف بسیاری از داروهای کاهش وزن در افراد چاق عاملی مهم در از بین رفتن جمعیت باکتریایی مفید دستگاه گوارش محسوب می شود. همانطور که گفته شد بسیاری از فاکتورها از بدو تولد نقش عمده ای در افزایش پروبیوتیک ها در روده بشر دارند به عنوان مثال امروزه ثابت شده است که نوزادانی که با روش سزارین متولد می شوند به دلیل عدم رویارویی با باکتری های دهانه رحم مادر در بدو تولد ، جمعیت باکتریایی بالغ و مناسب نخواهند داشت و همین مساله آنها را مستعد چاقی در سال های بعدی زندگی می نماید. علت این موضوع آن است که باکتری های مفید دستگاه گوارش تا حدودی از عملکرد آنزیم های هضم کننده چربی و نشاسته در بدن جلوگیری کرده و در نتیجه مانع از تولید چربی و تجمع آن در بدن می شوند. لذا امروزه به افراد چاق توصیه می شود که با روشی صحیح به دنبال کاهش وزن خود باشند و به هر دلیلی جمعیت مفید باکتریایی روده خود را از دست ندهند چراکه هرگاه این موجودات ارزشمند از بین بروند فرد در معرض التهاب و در نتیجه مقاومت به انسولین قرار خواهد گرفت.

استفاده از دارو های کاهش وزن و دیگر روش های نادرست در افراد مبتلا به چاقی و اضافه وزن می توانند سبب بر هم زدن تعادل پروبیوتیک ها در روده شوند. همه ساله در دنیا تبلیغات بسیاری برای داروهای کاهش وزن ، وسایل کاهش وزن و می شود لذا به دنبال این امر نه تنها برای این تبلیغات و تهیه این محصولات مبالغ هنگفتی خرج می شود بلکه عوارض ناشی از درمان عوارض جانبی این محصولات بار اقتصادی بسیاری را متحمل فرو جامعه می سازد. از این رو با توجه به نتایج تحقیقات انجام شده در دنیا در ارتباط با تأثیرات فلور میکروبی روده بر متابولیسم انرژی در بدن چقدر مهم می باشد که بیشتر بر این مساله سرمایه گذاری شده و به سمت تولید محصولات غذایی و مکمل های حاوی **پروبیوتیک** پیش رویم. باید به این موجود زنده باور قلبی داشت و باور نمود که حتی در صورت داشتن الگوهای اشتباه غذایی شاید با ورود این باکتری ها به دستگاه گوارش بتوان از ضرر و زیان این الگوها در بدن کاست.

این مساله به ویژه در افراد چاق بسیار حائز اهمیت است چراکه این افراد با اختلالات سیستم ایمنی بسیاری روبه رو بوده که همین اختلالات در این سیستم زمینه ساز التهاب و بیماری های مزمن غیر واگیر ناشی از افزایش تجمع چربی در خواهد شد. لذا با افزایش جمعیت باکتریایی مفید در روده این قبیل افراد از یک طرف می توان از واکنش های التهابی کم نمود و از طرف دیگر از تجمع بیش از حد بافت چربی که به علت هضم بالای مواد غذایی ایجاد می شوند جلوگیری کرد. دستگاه گوارش بشر با اینکه یک دستگاه واحد و مستقل در بدن است اما می تواند از دور دست به واسطه عملکرد باکتریایی خود بر متابولیسم بدن به ویژه بافت چربی احاطه داشته باشد.

امروزه از موضوعات بسیار مهم مجامع علمی این است که بسیاری از بیماری ها در افراد در هر سنینی به علت بر هم خوردن فلور میکروبی روده به وجود می آیند لذا منطقی است که از طریق تولید مواد غذایی حاوی باکتری های مفید (پروبیوتیک) در صنعت بتوان تداخلاتی در نوع جمعیت باکتریایی روده داشت. مواد غذایی پروبیوتیکی یکی از بهترین گزینه ها در صنعت ، جهت تنظیم فلور میکروبی روده است. لذا امید است بتوان تنوع هرچه بیشتری در این نوع مواد غذایی ایجاد نموده و در کنار آن هم تولید کنندگان و هم مصرف کنندگان را به فواید مصرف این گونه مواد غذایی آگاه نمود.

نه تنها در افراد مبتلا به چاقی بلکه برای پیشگیری از چاقی و اضافه وزن ، توصیه می شود جهت تنظیم جمعیت باکتریایی روده ، از مصرف خودسرانه آنتی بیوتیک ها و مصرف غذاهای پرچرب جلوگیری نموده و در مقابل از انواع فیبر که غذای این باکتری ها بوده و رشد آنها را تحریک می کند استفاده نمود. لذا یکی از توصیه های ضروری به افراد چاق و مبتلا به اضافه وزن این است که با روش نادرستی این موجودات با ارزش را از دست نداده و با انجام فعالیت بدنی و اصلاح شیوه رژیم غذایی در صدد افزایش جمعیت این باکتری ها در روده خود باشند. خوشبختانه در سال های اخیر به تعداد محصولات **پروبیوتیک** در کشور اضافه شده که این مساله خدمتی بزرگ به تمام افراد در تمام گروه سنی می باشد.

منبع: دکتر میترا زرانی –متخصص تغذیه و رژیم درمانی