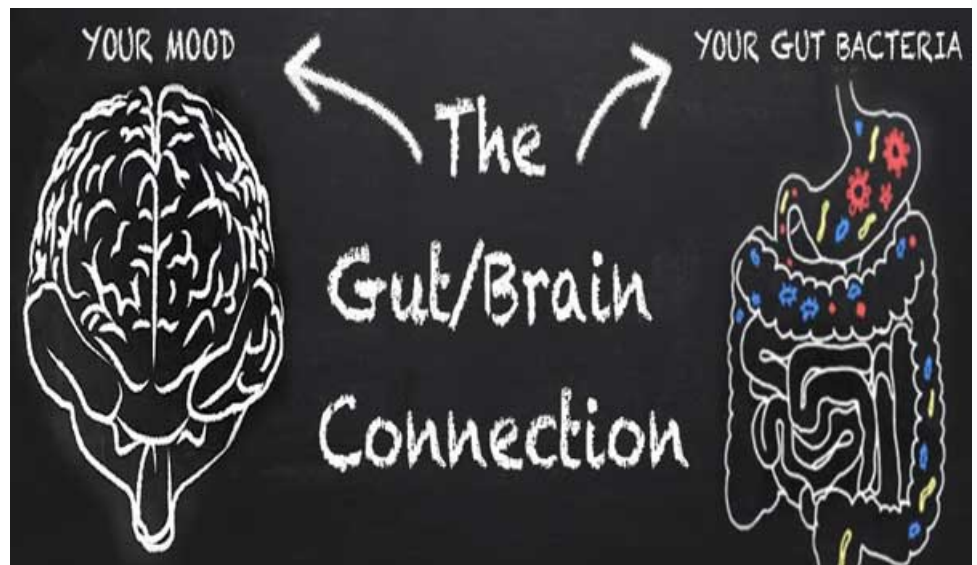


تأثیر پروبیوتیک ها بر سلامت مغزی



تأثیر پروبیوتیک ها بر سلامت مغزی

محور روده ای- مغزی باعث ایجاد یک رابطه دوطرفه مابین مغز و روده است. دوطرفه بودن این رابطه به معنای تأثیر روده بر مغز و همچنین تأثیر مغز بر کارکرد دستگاه گوارش است. از یک سو محور روده ای- مغزی توسط اعصاب واگ از مغز به دستگاه گوارش و سایر ارگان ها متصل می شود. اعصاب واگ مسئول ارسال پیام به ارگان های مختلف و همچنین دریافت پیام از سایر ارگان ها (مانند روده) می باشد. مطالعات جدید نشان داده اند که عصب واگ از مهم ترین راه برقراری ارتباط میکروب های روده به مغز است.

در مدل حیوانی، محققین ثابت کرده اند که استفاده از پروبیوتیک لاکتوباسیلوس رامنوسوس باعث کاهش استرس و اضطراب و افسردگی نسبت موش هایی که پروبیوتیک دریافت نکرده اند شده است. به علاوه، موش های دریافت کننده [پروبیوتیک](#) میزان کمتری از هورمون های کورتیکواستروئید وابسته به میزان استرس تولید کردند. همچنین در آن ها میزان ژن رسپتورهای نوروترانسمیترهای GABA بیشتری در مغز دیده شده است که نشان دهنده ی توانایی پروبیوتیک ها در اثرگذاری مستقیم در مغز عنوان شده است.

بررسی این محور به مطالعات بیشتری در انسان نیاز دارد اما این یافته ها پیچیدگی محور روده ای مغزی را حل کرده است. هرگز باور داشتید که باکتری های دستگاه گوارش شما می توانند به این طریق بر سلامتتان اثر بگذارند؟