

مصرف پروبیوتیک ها علائم افسردگی را بهبود می بخشد



مصرف پروبیوتیک ها علائم افسردگی را بهبود می بخشد

مصرف منظم پروبیوتیک ها که به خاطر فایده برای سیستم گوارشی معروف هستند احتمالاً موجب تسکین علائم افسردگی نیز می شوند.

یافته های محققان دانشگاه مک مستر کانادا نشان می دهد افراد مبتلا به سندروم روده تحریک پذیر (IBS) بعد از مصرف پروبیوتیک خاص در مقایسه با گروه افراد مبتلا به IBS که دارونما مصرف کرده بودند دو برابر شاهد بهبود بیشتر علائم افسردگی همزمان با این بیماری بودند.

سندروم روده تحریک پذیر بر روده بزرگ تاثیر گذاشته و بیماران دچار دل درد و تغییر در عادات اجابت مزاج نظیر اسهال و یبوست می شوند. معمولاً این افراد دچار اضطراب مزمن یا افسردگی هم هستند.

پرمیسل برکیک، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «این مطالعه نشان می دهد مصرف یک نوع [پروبیوتیک](#) خاص می تواند موجب بهبود علائم روده و همچنین مشکلات روانی در بیماران مبتلا به IBS شود»

همچنین این مطالعه نشان می دهد محیط باکتریایی روده ها ارتباط مستقیمی با مغز دارد و باکتری ها بر رفتار تاثیر می گذارند. در این مطالعه، محققان ۴۴ فرد بزرگسال مبتلا به IBS را که مبتلا به اضطراب یا افسردگی خفیف تا متوسط هم بودند تحت مطالعه قرار دادند.

این افراد به مدت ۱۰ هفته تحت مطالعه بودند بطوریکه نیمی از آنها روزانه پروبیوتیک Bifidobacterium longum NCC۳۰۰۱ و نیمی دیگر دارونما مصرف می کردند.

در هفته ششم، ۱۴ نفر از ۲۲ بیمار، یا ۶۴ درصد بیماران مصرف کننده پروبیوتیک شاهد کاهش علائم افسردگی بودند. درحالیکه در هفت نفر از ۲۲ بیمار مصرف کننده دارونما (یا ۳۲ درصد) علائم افسردگی کاهش یافته بود.

منبع: خبرگزاری مهر