12 Μαρτίου 2016

11 προβλήματα υγείας που μπορεί να ξεκινήσουν από το έντερό σας

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Άρθρο του δρος William Cole

Το μικροβίωμα είναι ένα από τα πιο ενδιαφέροντα θέματα υγείας για το οποίο ήθελα να μάθω και να γράψω, εν μέρει επειδή είναι δύσκολο να κατανοηθεί το βάθος και η σημασία του.

Αυτό το έξυπνο βακτηριακό οικοσύστημα που υπάρχει στο έντερο αποτελεί το μεγαλύτερο μέρος του ανοσοποιητικού μας συστήματος, ενώ το σώμα μας στην πραγματικότητα περιέχει 10 φορές περισσότερα βακτήρια απ’ ό,τι κύτταρα! Αυτό σημαίνει ότι αποτελούμαστε από περισσότερα βακτήρια απ’ ό,τι ανθρώπινα κύτταρα, αποτελώντας ένα είδος μέσου μεταφοράς ή ξενιστή για το μικροβίωμα.

Η σύνδεση με το μικροβίωμα

Αυτό που μπορεί να ακούγεται σαν σενάριο επιστημονικής φαντασίας είναι ένα πραγματικό γεγονός! Αυτά τα τρισεκατομμύρια μικρόβια και οι αποικίες τους

διαχειρίζονται την εμφάνιση, τα συναισθήματα και τις σκέψεις μας. Οι ερευνητές μαθαίνουν με γρήγορους ρυθμούς τον τρόπο που ρυθμίζουν ακριβώς κάθε σύστημα του σώματός μας.

Παθήσεις όπως το Σύνδρομο Διαρρέοντος Εντέρου και η βακτηριακή υπερανάπτυξη του λεπτού εντέρου (SIBO) μπορεί να δημιουργήσουν προβλήματα στο μικροβίωμα. Όπως έλεγε ο Ιπποκράτης «όλες οι ασθένειες ξεκινούν από το έντερο», κι όταν το μικροβίωμα έχει αποδυναμωθεί ή καταστραφεί, μπορεί να ενεργοποιηθεί ένας αριθμός πιθανών ασθενειών σε ολόκληρο το σώμα.

Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι δεν είναι υποχρεωτικό να έχετε συμπτώματα όταν η υγεία του μικροβιώματος είναι κακή. Πρόσφατα έχουμε αρχίσει να κατανοούμε τι είναι το μικροβίωμα, αλλά παρακάτω παραθέτουμε μερικούς τρόπους με τους οποίους σε περίπτωση ανισορροπίας μπορεί να καταστρέψει την υγεία σας:

1. Αυτοάνοσα νοσήματα

Τον τελευταίο αιώνα έχει παρουσιαστεί μια ραγδαία αύξηση των αυτοάνοσων νοσημάτων. Μέχρι τώρα, υπάρχουν περίπου 100 γνωστά αυτοάνοσα νοσήματα και περίπου 40 άλλες ασθένειες οι οποίες σχετίζονται με αυτά. Επειδή το 80% του ανοσοποιητικού μας συστήματος βρίσκεται στο έντερο, δεν αποτελεί έκπληξη το γεγονός ότι ένα κατεστραμμένο μικροβίωμα και το σύνδρομο διαρρέοντος εντέρου αποτελούν προϋπόθεση για την εμφάνιση της συγκεκριμένης πάθησης.

2. Διαταραχές ψυχικής υγείας

Το έντερο και ο εγκέφαλος είναι άρρηκτα συνδεδεμένα και αναφέρονται ως άξονας εντέρου-εγκεφάλου. Επίσης, στην ιατρική βιβλιογραφία, το έντερο αναφέρεται ως «δεύτερος εγκέφαλος». Ένα μικροβίωμα με διαταραγμένη ισορροπία συνδέεται με καταστάσεις ψυχικής υγείας, όπως το άγχος και η κατάθλιψη.

3. Κακή υγεία του ανοσοποιητικού συστήματος

Αυτό δεν θα πρέπει να μας προκαλεί καμία έκπληξη, αλλά αν θεωρείτε ότι αρρωσταίνετε συχνά, πρέπει να γνωρίζετε για την υγεία του μικροβιώματός σας. Η μακροχρόνια κακή υγεία του ανοσοποιητικού συστήματος μπορεί να οφείλεται σε μεγάλο βαθμό στην κακή ισορροπία του μικροβιώματος, την ανάπτυξη ευκαιριακών βακτηρίων, μυκήτων ή παρασίτων.

4. Καρδιαγγειακές παθήσεις

Πρόσφατα ανακαλύφθηκε μια πιθανή συσχέτιση ανάμεσα στο μικροβίωμα και τις καρδιαγγειακές παθήσεις. Ορισμένα βακτήρια παράγουν υψηλότερα επίπεδα TMAO (N-οξείδιο της τριμεθυλαμίνης) το οποίο συνδέεται με αυξημένο κίνδυνο καρδιακής προσβολής και εγκεφαλικού επεισοδίου. Δεν είναι ακόμη ξεκάθαρο ποιός μικροοργανισμός παράγει περισσότερο TMAO, αλλά οι ερευνητές ελπίζουν ότι στο μέλλον ο έλεγχος των διαφόρων ειδών μικροβιώματος θα καταφέρει να βοηθήσει στην πρόληψη και τη θεραπεία των καρδιαγγειακών παθήσεων.

5. Διαβήτης τύπου 2

Αυτή η χρόνια εκφυλιστική ασθένεια πρόσφατα συνδέθηκε με διαταραχές στο μικροβίωμα. Σε μια μελέτη διαπιστώθηκε ότι η μεταμόσχευση μικροβιώματος από ποντίκια με διαβήτη σε υγιή ποντίκια έκανε και τα υγιή να παρουσιάσουν διαβήτη!

6. Δερματολογικά προβλήματα

Προβλήματα στο δέρμα όπως ακμή, ψωρίαση, έκζεμα και δερματίτιδα, κατά ένα ποσοστό οφείλονται στην κακή υγεία του μικροβιώματος και σε φλεγμονώδεις-αυτοάνοσους παράγοντες. Για πολλούς, ο χαμένος κρίκος στη θεραπεία των προβλημάτων του δέρματος είναι η θεραπεία του μικροβιώματός τους.

7. Αύξηση του σωματικού βάρους και παχυσαρκία

Μια ανισορροπία των βακτηρίων του μικροβιώματος έχει αποδειχτεί ότι προκαλεί δυσκολία στην απώλεια βάρους και παχυσαρκία. Μελέτες σε ποντίκια έδειξαν ότι τα υπέρβαρα ποντίκια είχαν μεγαλύτερη ποσότητα βακτηρίων Firmicutes, ενώ τα αδύνατα ποντίκια είχαν υψηλότερο ποσοστό βακτηρίων της ομάδας Bacteroidetes. Στους ανθρώπους, τα ωφέλιμα βακτήρια που ονομάζονται Lactobacillus rhamnosus βρέθηκε ότι χρησιμεύουν στην απώλεια βάρους στις γυναίκες. Ο παράγοντας μικροβίωμα σε περιπτώσεις αύξησης του σωματικού βάρους είναι βασικός για πολλούς που θέλουν να χάσουν κιλά τα οποία διατηρούσαν για χρόνια.

8. Γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση

Εκατομμύρια άνθρωποι υποφέρουν από γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση. Αυτό το πρόβλημα σχετίζεται με τη δυσλειτουργία του μικροβιώματος ή τη βακτηριακή υπερανάπτυξη του λεπτού εντέρου.

9. Καρκίνος

Μια ενδιαφέρουσα μελέτη από το Πανεπιστήμιο της Βόρειας Καρολίνας έδειξε ότι οι βλάβες και οι φλεγμονές του εντέρου μείωσαν σημαντικά τα διάφορα είδη των βακτηρίων στο μικροβίωμα. Αυτή η απώλεια επέτρεψε την παθογόνο βακτηριακή υπερανάπτυξη του βακτηρίου E.coli. Το 80% των ποντικιών με μόλυνση από E. coli παρουσίασαν καρκίνο του παχέος εντέρου.

10. Δυσκοιλιότητα ή διάρροια

Αυτό είναι αυτονόητο, αλλά επειδή τα πεπτικά προβλήματα είναι πολύ συνηθισμένα, είναι σημαντικό να το αναφέρουμε. Σε μια μελέτη διαπιστώθηκε ότι υπήρχαν σημαντικά μικρότερες ποσότητες των βακτηρίων Prevotella και αυξημένα επίπεδα των βακτηρίων Firmicutes σε ασθενείς με δυσκοιλιότητα. Αυτό που προκαλεί ενδιαφέρον είναι ότι τα συνήθη προβιοτικά που λαμβάνουν πολλοί άνθρωποι, όπως το Lactobacillus και το Bifidobacteria, δεν μειώθηκαν στο μικροβίωμα των ασθενών με δυσκοιλιότητα.

11. Άσθμα και χρόνιες ιγμορίτιδες

Η δυσβίωση των βακτηρίων του μικροβιώματος και η υπερανάπτυξη του βακτηρίου Corynebacterium tuberculostearicum φαίνεται ότι αποτελεί συχνή αιτία για την εμφάνιση άσθματος και τη χρόνια ρινοκολπίτιδα (CRS).

Καλώς ήρθατε στην εποχή του μικροβιώματος

Κάποιοι προβλέπουν ότι φέτος θα είναι η χρονιά του μικροβιώματος. Τα επόμενα χρόνια, καθώς συνεχίζουμε να μαθαίνουμε ολοένα και περισσότερα σχετικά με το μικροβίωμα, θα μπορούσαμε να μιλάμε για τη δεκαετία του μικροβιώματος.
Πηγή: enallaktikidrasi.com