

PROBIOTYKI NA ZDROWIE

Choroby ich złożoność i dolegliwości im towarzyszące wywołują potrzebę coraz wnikliwszego rozpoznania czynników je wywołujących.

Stąd zainteresowanie i poszukiwania naukowców w przestrzeniach, które dotychczas były traktowane marginalnie. Chodzi tutaj o probiotyczny ekosystem jelitowy organizmu i jego wpływ na zdrowie fizyczne i psychiczne człowieka.

W tym aspekcie, na pierwsze miejsce wysuwa się aktualnie tzw. „terapia” probiotyczna. Słowo probiotyk nie jest jeszcze znane większości z nas, mimo, że pozytywny wpływ bakterii probiotycznych na nasze zdrowie jest nie do przecenienia. Gdy zaczynam rozmowy o bakteriach probiotycznych i ich wpływie na organizm i zdrowie człowieka ze „zwykłymi” konsumentami, a nawet z osobami zainteresowanymi dbaniem o dobre zdrowie, to okazuje się, że mało kto wie o znaczeniu prozdrowotnych probiotyków.

Pytam np. „**wiesz co to są probiotyki?**” Z drugiej strony słyszę nie raz zawstydzoną odpowiedź – „... Jakoś nie, ... probiotyki ... coś może słyszałem , ale ... nie, nie wiem co to jest”. Wtedy podpowiadam: „ a słyszałeś coś o jogurtach, o Danonkach, o Aktimelach?” i tutaj słyszę pewniejsze „o tak! pewno że słyszałem, to chodzi o te specjalne bakterie w mleku, które mają mi jakoś pomóc”. To obraz siły reklamy! (pomijam w tym miejscu komentarze na temat prozdrowotnej skuteczności oddziaływania bakterii zawartych w tego typu produktach).

Większość naszej odporności pochodzi z jelit. Jelita są jednym z najbardziej złożonych i najważniejszych organów ludzkiego organizmu. Tutaj właśnie znajduje się co najmniej 70 % komórek naszego układu odpornościowego. Przy czym niezwykle ważne jest, by ten system stale wspierać. Możemy to czynić poprzez świadome uzupełnianie przewodu pokarmowego i pozostałego układu jelit prozdrowotną florą bakteryjną (probiotyki).

„Współcześnie probiotykiem nazywamy produkt zawierający odpowiednio dużą ilość ściśle określonych drobnoustrojów, zwłaszcza tak zwane bakterie kwasu mlekowego i bifidobakterie, które pozytywnie wpływających na ludzkie zdrowie. W tym niezmiernie istotne jest, by określone szczepy bakterii probiotycznych wykazywały właściwości prozdrowotne udowodnione badaniami klinicznymi. Przy czym uważa się, że efekt leczniczy wywiera minimalna dawka 10^6 jtk/g do 10^8 jtk/g (ilość żywych bakterii w 1 gramie preparatu). Prozdrowotna flora bakteryjna bytująca w odpowiedniej ilości, w organizmie człowieka w procesie swego metabolizmu „produkuje” witaminy, kwasy organiczne - związki prozdrowotne i antyseptyczne oraz antyutleniacze. Ponadto wykonuje ona szereg czynności odciążających i wspierających układ odpornościowy. Świadome, czy nieświadome ich wyniszczanie prowadzi do osłabiania systemu immunologicznego i w następstwie do dysfunkcji organizmu i wielu chorób.

W organizmie zdrowego człowieka znajduje się ponad 500 gatunków prozdrowotnych bakterii. Każde zaburzenie takiej „dobrej” mikroflory jelit jest niekorzystne dla jego zdrowia. Takie zmiany skutkują rozprzestrzenieniem się bakterii chorobotwórczych i dalej już wiadomo... osłabienie, brak witalności, dysfunkcje i choroby.

Wiele czynników wpływa na wyniszczanie prozdrowotnej flory bakteryjnej.

Dotychczasowa fascynacja antybiotykoterapią, likwidacja bakterii chorobotwórczych chemią i koncentracja na wszędobylnych bakteriach patogennych wydaje się być już coraz bardziej

w odwrocie. **Zaczyna docierać do ludzkiej świadomości, że w środowisku dominują te bakterie, którym pozwalamy dominować i są to albo bakterie chorobotwórcze, albo prozdrowotne.**

Z natury w organizmie „pracuje” na naszą rzecz wiele bakterii prozdrowotnych. To właśnie one zasiedlając w odpowiedniej ilości układ pokarmowy człowieka są jego biologicznym strażnikiem hamującym zasiedlanie się w nim i rozprzestrzenianie chorobotwórczej flory bakteryjnej i innych patogenów.

Gdy tych strażników brakuje wtedy dla bakterii chorobotwórczych zaczyna się „raj” a wytwarzane przez nie toksyczne związki zasilają procesy dysfunkcji organizmu, których najłżejszym objawem są osłabienie, brak witalności, przeziębienia i tak dalej. To obraz prostego mechanizmu, jednak to jakie bakterie bytują i dominują w ciele człowieka, jaki jest ich wpływ na jego zdrowie oraz zachowania, okazuje się coraz bardziej złożoną zależnością. Np. zaburzenia ciągłości bariery jelitowej może mieć wpływ na powstanie tzw. zespołu jelita przesiąkliwego a w konsekwencji na wiele przewlekłych chorób w tym zapalnych chorobach jelit, alergiach, astmie, depresji, autyzmie, czy cukrzycy typu I.

Dlatego rozpoznanie tych zależności, wpływu flory bakteryjnej jelit na kształtowanie reakcji immunologicznej organizmu, staje się podstawą coraz liczniejszych badań.

Tym razem zamiast dalszego ukierunkowywania badań na niszczeniu patogenów np. antybiotykami, koncentracja naukowców skierowana jest na rozpoznawanie korzystnego, prozdrowotnego wpływu bakterii probiotycznych.

Wiadomo już, że prawidłowy skład mikroflory warunkuje sprawne działanie układu immunologicznego. A ponieważ funkcje tego układu jest niewątpliwie, niezwykle istotne dla zachowania zdrowia i witalności organizmu, to obecność w nim prozdrowotnej flory bakteryjnej potrzebuje być środkiem naszej szczególnej troski.

Wiadomo już, że mikrobiota zasiedlająca przewód pokarmowy jest niezwykle zróżnicowana. Jeszcze do niedawna źródła naukowe podawały, że składa się ona z około 500 zróżnicowanych gatunków bakterii, dzisiaj liczba ta jest już co najmniej podwajana. Jednak mimo pogłębiającej się wiedzy na ten temat i tak poznanie to szacowane jest na około 40%. Główne rodzaje tych bakterii stanowią w organizmie każdego człowieka ok. 30% i są zabezpieczeniem jego homeostazy. Pozostałe mikroorganizmy są u każdego z nas unikatowe - liczni naukowcy przyrównują to do linii papilarnych człowieka. Dlatego też istnieje niemożność dokładnego określenia jakie gatunki i ich odmiany, i w jakiej liczbie powinny występować w jelicie indywidualnego człowieka i jaki „wzór” mikrobioty jest optymalny dla jego zdrowia.

Niezależnie jednak rozpoznawane mechanizmy zachowań pozwalają przypisywać probiotykom ich wpływ na kształtowanie i odbudowę prawidłowego składu flory jelitowej. Niejako bezspornie, przypisuje się im pozytywny wpływ na wiele funkcji ludzkiego organizmu, w tym, w profilaktyce i terapii chorób alergicznych, w profilaktyce i w łagodzeniu objawów jelita drażliwego, w profilaktyce i w skracaniu czasu trwania biegunek i na inne.

Ta tak ważna dla prawidłowego funkcjonowania naszych organów prozdrowotna mikroflora bakteryjna jest bardzo wrażliwa i podatna na wiele niszczących ją czynników. Do najsilniejszych należą chemioterapia i antybiotykoterapia, dalej stres, chemioterapeutyki, wolne rodniki, niewłaściwa dieta, nieregularny tryb życia, przemęczenie, inwazja bakterii chorobotwórczych.

Z najnowszych badań wynika, że probiotyki wspomagają i wpływają na neutralizację zaburzeń psychicznych w tym lęków i stanów depresyjnych. Trwają już badania mające na celu praktyczne wykazanie, że probiotyki mogą być naturalnym środkiem antydepresyjnym i

redukcją poziomu stresu. Poza tym naukowcy starają się wykazać bezpośredni pozytywny wpływ probiotyków na zapobieganie otyłości, cukrzycy i chorób serca.

Dla przykładu - najnowsze badania wykazują, że istnieje związek między chorobami metabolicznymi i populacją bakterii w jelitach. Przeprowadzone badania składu mikroflory jelitowej u ludzi z cukrzycą typu 2 i osób bez cukrzycy wykazały, że ona znacznie różni.

Prowadzone są także poszukiwania czynników chorobotwórczych wpływających na autyzm. One także doprowadziły naukowców do mikroflory jelitowej.

Na ich podstawie i w powiązaniu z dostępną literaturą naukowo medyczną publikowaną w ostatnich latach, rozpatruje się coraz wnikliwiej możliwość interakcji mikroflory jelitowej i mózgu.

Inne prace prowadzone przez naukowców kanadyjskich także wykazały, że bakterie probiotyczne występujące w naturalnie w organizmie człowieka mogą mieć wpływ na neurochemię mózgu. **Poza tym stwierdzono**, że regularna konsumpcja bakterii probiotycznych ma wpływ na redukcję stężenia hormonu stresu. Ta interakcja jest zresztą bardzo interesująca.

Niezależnie od tego niektóre badania dowiodły, że probiotyki mogą przyczynić się do złagodzenia objawów afektywnych, które towarzyszą zespołowi jelita drażliwego i/lub zespołowi przewlekłego zmęczenia.

Obserwując zachowania żywych organizmów z deficytem prozdrowotnej flory bakteryjnej i organizmów charakteryzujących się dysfunkcją organów czy chorobami, stwierdzono, że „towarzyszy temu” nadmiar bakterii patogennych. Jednocześnie deficyt probiotycznej flory bakteryjnej potwierdza, że **bakterie prozdrowotne są nieodzownym wsparciem dla harmonijnego i zdrowego życia całego organizmu**. Przy tym już teraz wiadomo, że ich skuteczność jest znacznie wyższa w profilaktyce chorób niż w łagodzeniu istniejących już objawów dysfunkcji czy stanów chorobowych.

Reasumując, ekosystem jelitowy naszego organizmu, jego wpływ na zdrowie tak fizyczne jak i psychiczne człowieka współzależne jest od tego jakie bytują w nim mikroorganizmy. Jest też już jasne, że to właśnie probiotyczna flora bakteryjna zasiedlająca w odpowiedniej ilości układ pokarmowy człowieka, jest zarówno wsparciem procesów trawienia i biologicznym strażnikiem jego organizmu hamującym zasiedlanie się i rozprzestrzenianie w nim chorobotwórczej floty bakteryjnej oraz innych patogenów.

Bakterie prozdrowotne możemy wprowadzać do organizmu wraz z pożywieniem roślinnym wyhodowanym na glebach obfitujących w pożyteczną mikroflorę bakteryjną oraz poprzez spożywanie produktów spożywczych zawierających w swym składzie żywe kultury bakterii probiotycznych.

Jędrzej Soporowski