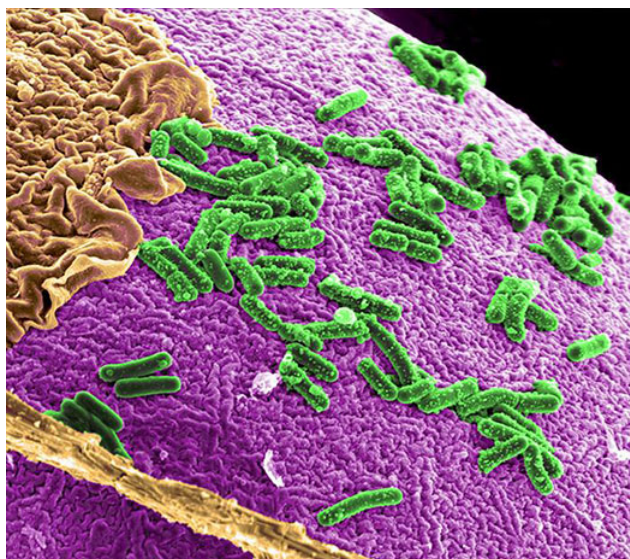


ΠΩΣ Η ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΖΩΙΚΩΝ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ ΤΗ ΧΛΩΡΙΔΑ ΤΟΥ ΠΕΠΤΙΚΟΥ ΜΑΣ



Απ' ό,τι φαίνεται, οι επιστήμονες του Πανεπιστημίου του Harvard μας δίνουν ακόμη ένα λόγο για να προσπεράσουμε τη πιατέλα με τα τυριά στα πάρτι και να προτιμήσουμε τα καροτάκια. Τα βακτήρια του εντέρου μας, θα μας ευγνωμονούν!

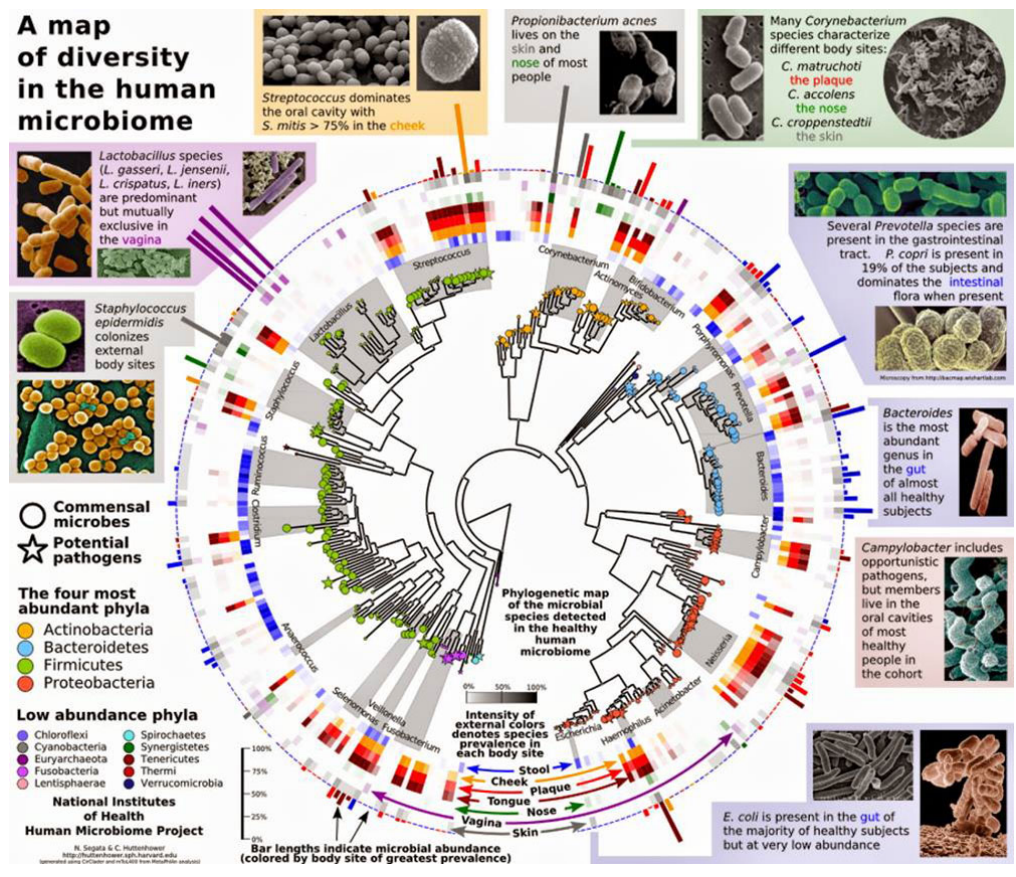
“Αλλάζοντας τη διατροφή μας και αυξάνοντας την κατανάλωση κρεάτων και γαλακτοκομικών (και ελάχιστων υδατανθράκων) θα αρχίσουν να μεταβάλλονται και τα τρισεκατομμύρια μικρόβια που ζουν στο έντερό σας”, αναφέρουν επιστήμονες στο περιοδικό Nature.

Μάλιστα η εν λόγω μεταβολή γίνεται πολύ απότομα. Σε διάστημα λιγότερο των δύο ημερών από την αλλαγή της διατροφής μας, οι πληθυσμοί των μικροοργανισμών στο πεπτικό μας σύστημα αλλάζουν και αυτοί. Μάλιστα, σύμφωνα με όλες τις ενδείξεις αυτές οι αλλαγές δεν είναι ό,τι καλύτερο για την υγεία μας. Ένας συγκεκριμένο είδος βακτηριδίων, το οποίο πολλαπλασιάζεται όταν τρώμε κρέας έχει συνδεθεί με φλεγμονές αλλά και ασθένειες του πεπτικού σε πειραματόζωα.

“Λατρεύω το κρέας” αναφέρει ο μικροβιολόγος Lawrence David, ο οποίος συνέβαλε αρκετά στην έρευνα αυτή και τώρα βρίσκεται, πλέον, στο Duke University, “οπωσδήποτε όμως, έχοντας κάνει τη συγκεκριμένη μελέτη, θα νιώθω πλέον αρκετές ενοχές κάθε φορά

που παραγγέλνω ένα χάμπουργκερ“.

Οι επιστήμονες μόλις τώρα ξεκινούν να κατανοούν πώς οι διατροφικές μας επιλογές μας, ερεθίζουν το μικροβίωμά μας, το σύνολο δηλαδή των 100 τρισεκατομμυρίων διαφόρων τύπων βακτηρίων που ζουν στο σώμα μας. Παρόλα αυτά, ένα πράγμα γίνεται απόλυτα ξεκάθαρο: Οι μικροοργανισμοί που ζουν στο έντερο μας, η χλωρίδα του πεπτικού μας δηλαδή, επηρεάζουν πολλές πτυχές της υγείας μας, όπως το βάρος μας, το ανοσοποιητικό μας σύστημα, **ακόμη και τη συμπεριφορά μας!**



Κάντε κλικ στην εικόνα για να τη δείτε σε μεγαλύτερο μέγεθος

Το ενδιαφέρον των επιστημόνων να μελετήσουν τη σχέση μεταξύ διατροφής και ανθρώπινου μικροβιωμάτος όλο και αυξάνεται. Προηγούμενες έρευνες σε αυτό το θέμα έφεραν στο φως ατράνταχτες αποδείξεις πως η κατανάλωση φυτικών ινών μπορεί να βελτιώσει τη σύνθεση των εντερικών βακτηρίων. Αλλά αυτές οι έρευνες εστίασαν σε δίαιτες που είχαν διάρκεια μήνες ή και χρόνια. Ο Lawrence David και οι συνάδελφοί του ήθελαν να μάθουν αν οι φυτικές ίνες ή η έλλειψή τους μπορούν να αλλάξει

την κατανομή των βακτηρίων πιο γρήγορα.

Για να το μάθουν αυτό, έβαλαν εννέα εθελοντές σε δύο πολύ ακραίες δίαιτες, για πέντε ημέρες η κάθε μία.

Η πρώτη δίαιτα ήταν γεμάτη κρέας και τυρί. Το πρωινό ήταν μπέικον και αυγά, το μεσημεριανό ήταν παϊδάκια και το βραδινό ήταν σαλάμι και διάφορα τυριά. Μετά από ένα διάλειμμα λίγων ημερών οι εθελοντές ξεκίνησαν τη δεύτερη δίαιτα, η οποία ήταν ακριβώς το αντίθετο της πρώτης. Πλούσια σε φυτικές ίνες: όλα τα φαγητά ήταν αποκλειστικά φυτικής προέλευσης.



“Η δίαιτα που στηριζόταν στη κατανάλωση ζωικών προϊόντων ήταν λίγο υπερβολική, αλλά η χορτοφαγική δίαιτα ήταν μια που θα συναντούσες σε κάθε αναπτυσσόμενη χώρα.” Ο David και η ομάδα του ανέλυσαν τα μικροβιώματα των εθελοντών πριν, κατά τη διάρκεια και μετά από τη κάθε δίαιτα. Και οι συνέπειες της κατανάλωσης κρέατος ήταν έκδηλες! Μετά από τρεις μέρες στη κάθε δίαιτα οι μεταβολές στο πεπτικό σύστημα των εθελοντών άλλαζαν ακόμα και την συμπεριφορά τους!

Συγκεκριμένα, μικρόβια τα οποία θεωρούνται ότι συνδέονται με φλεγμονές του πεπτικού και κολίτιδες στα ποντίκια (*Bilophila*), αναπτύσσονταν σε πολύ μεγάλο βαθμό όταν οι εθελοντές κατανάλωναν ζωικά προϊόντα.

Σχολιάζοντας, πάντως, τη μελέτη, ο Purna Kasyhar, γαστρεντερολόγος στη Mayo Clinic της Minnesota επεσήμανε ότι “Ακόμη και αν κατηγοριοποιήσουμε τα βακτήρια που ‘βοηθούν’ τη χολή ως ‘κακά βακτήρια’, δεν μπορούμε να βγάλουμε σίγουρα συμπεράσματα”.

“Αυτά τα βακτήρια είναι μέλη μιας κοινωνίας, η οποία ζει στα σώματά μας εδώ και χιλιάδες χρόνια” υποστηρίζει ο Kasyhar, ο οποίος δεν συμμετείχε στην έρευνα. “Δεν μπορείς έτσι απλά να κατηγοριοποιήσεις μια ομάδα βακτηρίων ως βλαβερά. Τα περισσότερα βακτήρια υπάρχουν ως προς το όφελος μας, αλλά υπό τις κατάλληλες συνθήκες μπορούν να μας βλάψουν.”



Παρόλα αυτά, ο Kasyhar πιστεύει ότι η έρευνα του Nature είναι συναρπαστική, διότι τα ευρήματα ξεκλειδώνουν νέες οδούς για τις θεραπείες ασθενειών του πεπτικού: “Πρέπει να δούμε τη διατροφή ως μέσο αντιμετώπισης ασθενειών. Αυτή η έρευνα δείχνει ότι απότομες μεταβολές στη διατροφή μπορούν να αλλάξουν τη σύνθεση και τη λειτουργία των μικροβίων”.

Μετάφραση: Μανώλης Ψαράς

Πηγές: npr.org ~ nature.com

Από: /φωτογραφίες: viralnews.gr