

Microbiomul, acest ecosistem complex include bacterii, virusuri, ciuperci și alți microbi care se găsesc în principal în tractul gastrointestinal, dar și pe piele și în alte părți ale corpului. Studiile au demonstrat că dezechilibrele din microbiom pot contribui la diverse afecțiuni, inclusiv tulburări gastrointestinale, probleme de sănătate mintală și boli.

Axa intestin-creier se referă la comunicarea bidirecțională dintre intestin și creier, care joacă un rol esențial în procesele fiziologice. Este implicată în diverse căi, cum ar fi semnalele hormonale, neuronale și imune. Cercetările arată că microbiomul comunică cu creierul prin producerea de neurotransmițători, hormoni și metaboliți. Această comunicare are loc prin nervul vag, care conectează intestinul și creierul, precum și prin fluxul sanguin.

Legătura dintre microbiom și boli devine din ce în ce mai evidentă. Cercetările au identificat boli specifice asociate cu disbioza microbiomului, inclusiv boala inflamatorie intestinală, sindromul de intestin iritabil, obezitatea, diabetul de tip 2, tulburările autoimune și afecțiunile de sănătate mintală, cum ar fi depresia și anxietatea.

Legătura dintre sănătatea intestinală și funcția creierului

Microbiomul intestinal afectează sănătatea și funcția creierului în multiple moduri. Acesta influențează producția de neurotransmițători precum serotonina, dopamina și GABA, care reglează starea de spirit, emoțiile și funcția cognitivă. Acest lucru evidențiază rolul crucial al microbiomului în influențarea funcției creierului și a bunăstării emoționale. În plus, acesta interacționează cu sistemul imunitar, modulând inflamația și răspunsurile imune care au impact asupra sănătății creierului. De asemenea, afectează integritatea barierei intestinale, împiedicând substanțele nocive să pătrundă în fluxul sanguin și să ajungă la.

Axa intestin-creier are, de asemenea, un impact semnificativ asupra tulburărilor de sănătate mintală. Studiile au descoperit o corelație puternică între sănătatea intestinală și afecțiuni precum anxietatea, depresia și bolile neurodegenerative, cum ar fi boala Alzheimer. Dezechilibrele microbiomului intestinal pot duce la inflamații, contribuind la dezvoltarea sau exacerbarea acestor tulburări de sănătate mintală.

Factorii care afectează axa intestin-creier

Mai mulți factori influențează funcționarea axei intestin-creier, inclusiv dieta, stresul, toxinele și medicamentele. Alimentele pe care le consumăm afectează direct compoziția microbiotei noastre intestinale. O dietă bogată în fibre, fructe, legume și alimente fermentate promovează creșterea bacteriilor benefice, ducând la un microbiom intestinal mai sănătos. În schimb, o dietă bogată în alimente procesate, zahăr și grăsimi nesănătoase poate perturba echilibrul bacteriilor intestinale, putând afecta axa intestin-creier și crescând riscul anumitor boli.

Stresul este un alt factor semnificativ care influențează microbiota intestinală. Atunci când suntem stresați, corpul nostru eliberează hormoni de stres care pot altera compoziția și funcția bacteriilor intestinale. Această perturbare a microbiomului intestinal poate afecta comunicarea dintre intestin și creier, putând duce la simptome precum probleme digestive, tulburări de dispoziție și probleme cognitive.

În plus, anumite medicamente au impact asupra sănătății intestinale. Antibioticele, deși necesare pentru tratarea infecțiilor, pot perturba, de asemenea, echilibrul bacteriilor intestinale. Este important să se utilizeze medicamentele cu prudență și să se ia în considerare suplimentarea cu probiotice pentru a susține sănătatea intestinală atunci când este necesar.

Incorporarea probioticelor în rutina zilnică poate ajuta la menținerea unui microbiom echilibrat. Probioticele sunt bacterii și drojdii vii care conferă beneficii pentru sănătate atunci când sunt consumate. Acestea se găsesc în alimente fermentate precum iaurt, chefir, varză murată. Alternativ, puteți opta pentru [suplimente probiotice de înaltă calitate](#) pentru a vă asigura că obțineți o cantitate suficientă de bacterii benefice.

Sursa : <https://naturalhealthresearch.org/>