

Το τζετ λαγκ μπορεί να μας κάνει... παχύσαρκους

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η εργασία σε βάρδιες και τα υπερατλαντικά ταξίδια αποσυντονίζουν και το βιολογικό ρολόι τού... εντέρου μας εγκυμονώντας κίνδυνο παχυσαρκίας

Αποσυντονίζει τους κιρκαδικούς ρυθμούς της βακτηριακής χλωρίδας του εντέρου, γεγονός που συνδέεται με μεταβολικά προβλήματα

Οι οργανισμοί, από τα βακτήρια ως τους ανθρώπους, διαθέτουν βιολογικά ρολόγια τα οποία τους βοηθούν να συγχρονίζουν τις δραστηριότητές τους με τις ώρες της ημέρας. Μια νέα μελέτη που δημοσιεύθηκε στην επιθεώρηση «Cell» αποκαλύπτει τώρα ότι τα βακτήρια του εντέρου των ποντικών αλλά και των ανθρώπων διαθέτουν κιρκαδικούς ρυθμούς οι οποίοι ελέγχονται από το βιολογικό ρολόι του «οικοδεσπότη» τους (του σώματος δηλαδή μέσα στο οποίο κατοικούν). Οποιαδήποτε μεταβολή των κιρκαδικών ρυθμών του σώματος έχει ως αποτέλεσμα και μεταβολές στους ρυθμούς και στη σύσταση της μικροβιακής «κοινότητας» του εντέρου, κάτι που μπορεί να οδηγήσει σε παχυσαρκία και μεταβολικά προβλήματα.

Εξήγηση σε μακρόχρονο ερώτημα

«Τα ευρήματα αυτά δίνουν μια εξήγηση σε μια μακρόχρονη και μυστηριώδη παρατήρηση που έχουν κάνει οι ειδικοί: αφορά το ότι τα άτομα με χρόνια διατάραξη του κύκλου ημέρας - νύχτας λόγω τζετ λαγκ ή εργασίας σε βάρδιες εμφανίζουν τάση για παχυσαρκία και άλλες μεταβολικές επιπλοκές» αναφέρει ο κύριος συγγραφέας της μελέτης η οποία δημοσιεύθηκε στις 16 Οκτωβρίου, δρ **Εραν Ελινάφ**, από το Ινστιτούτο Επιστήμης Weizmann και προσθέτει: « Τα αναπάντεχα νέα μας αποτελέσματα μπορούν να μας βοηθήσουν να αναπτύξουμε προληπτικές θεραπείες για τα συγκεκριμένα άτομα προκειμένου να μειώσουμε τον κίνδυνο επιπλοκών που αντιμετωπίζουν λόγω του τρόπου ζωής τους».

Η διατάραξη του κίρκαδικού ρολογιού στους ανθρώπους αποτελεί «ορόσημο» του σύγχρονου τρόπου ζωής ο οποίος περιλαμβάνει πολύ περισσότερο σε σύγκριση με το παρελθόν εργασία σε βάρδιες ή συχνά υπερατλαντικά ταξίδια. Αυτά τα μοτίβα συμπεριφοράς έχουν συνδεθεί με πολλές νόσους, όπως η παχυσαρκία, ο διαβήτης, ο καρκίνος και τα καρδιαγγειακά νοσήματα. Ωστόσο, ως σήμερα, δεν είχε καταστεί σαφές πώς οι αλλαγές στους κίρκαδικούς ρυθμούς αυξάνουν τον κίνδυνο τέτοιων νόσων.

Στο στόχαστρο τα βακτήρια του εντέρου

Στο πλαίσιο της νέας μελέτης ο δρ Ελινάφ και οι συνεργάτες του βάλθηκαν να προσδιορίσουν αν τα βακτήρια του εντέρου αποτελούν τον «χαμένο κρίκο» που δίνει την απάντηση στο ερώτημα. Όταν ανέλυσαν μικρόβια σε δείγματα κοπράνων που είχαν συλλεχθεί από ποντίκια και ανθρώπους σε διαφορετικές ώρες της ημέρας ανακάλυψαν ρυθμικές διακυμάνσεις στον αριθμό των μικροβίων που συνδέονταν άμεσα με τα φυσιολογικά μοτίβα διατροφής και τις υπόλοιπες βιολογικές δραστηριότητες.

Όταν ποντίκια εκτέθηκαν σε διαφορετικούς κύκλους ημέρας - νύχτας καθώς και σε μη φυσιολογικά διατροφικά μοτίβα κατά τη διάρκεια του 24ώρου, η μικροβιακή κοινότητα εντός τους έχασε τη ρυθμική διακύμανσή της και η σύστασή της άλλαξε. Επιπλέον, μια διατροφή πλούσια σε λιπαρά έκανε αυτά τα ποντίκια με... τζετ λαγκ να πάρουν βάρος και να εμφανίσουν μεταβολικά προβλήματα που συνδέονται με τον διαβήτη. Παρομοίως, δύο άτομα με τζετ λαγκ τα οποία είχαν ταξιδέψει από τις ΗΠΑ στο Ισραήλ εμφάνισαν διαφορές στη σύσταση των βακτηρίων του εντέρου τους - παρουσίασαν αύξηση της ανάπτυξης των βακτηρίων που έχουν σχετιστεί με παχυσαρκία και μεταβολική νόσο.

Νέος θεραπευτικός στόχος για την παχυσαρκία

«Τα ευρήματά μας δείχνουν έναν νέο θεραπευτικό στόχο ο οποίος θα μπορούσε να αποτελέσει αντικείμενο μελέτης μελλοντικών ερευνών ώστε να επανέρχεται στο φυσιολογικό η χλωρίδα του εντέρου ατόμων των οποίων ο τρόπος ζωής περιλαμβάνει διαταραχή των μοτίβων ύπνου. Τέτοια άτομα είναι εκείνα που εργάζονται σε βάρδιες αλλά και όσα ταξιδεύουν συχνά» σημείωσε ο δρ Ελινάφ και κατέληξε: *«Το να στοχεύσουμε τις επιβλαβείς μεταβολές στο μικροβίωμα μεγάλων πληθυσμών με προβιοτικά ή αντιμικροβιακές θεραπείες ίσως θα μπορούσε να μειώσει ή και να προλάβει τον κίνδυνο παχυσαρκίας και των επιπλοκών της».*

Τσώλη Θεοδώρα

Πηγή: tovima.gr