

28 Μαΐου 2021

Πνεύμονες: Τα δημοφιλή συστατικά που μειώνουν τις λοιμώξεις του αναπνευστικού

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Τα προβιοτικά που περιέχονται σε ζυμωμένα γαλακτοκομικά προϊόντα όπως το γιαούρτι και το κεφίρ συμβάλλουν στην πρόληψη των αναπνευστικών λοιμώξεων και ειδικότερα σε δύο συγκεκριμένες κατηγορίες ασθενών



Η καθημερινή λήψη προβιοτικών φαίνεται πως ευνοεί τους υπέρβαρους αλλά και τους ηλικιωμένους ασθενείς καθώς η κατανάλωσή τους συσχετίζεται με λιγότερα συμπτώματα του ανώτερου αναπνευστικού συστήματος. Τα στοιχεία της νέας μελέτης που παρουσιάζεται στην φετινή Εβδομάδα Πεπτικών Νόσων που διεξάγεται στις ΗΠΑ αναδεικνύουν τα οφέλη των προβιοτικών στην πρόληψη των αναπνευστικών λοιμώξεων αλλά και το ρόλο του εντερικού μικροβιώματος στην υγεία μας.

Σύμφωνα με τον επικεφαλής ερευνητή Benjamin Mullish, λέκτορα στο Τμήμα Πεπτικών Ασθενειών του Imperial College στο Λονδίνο, το εντερικό μικροβίωμα παίζει βασικό ρόλο στην υγεία μας και τη θωρακίζει: «Αποδεικνύεται ότι το μικροβίωμα του εντέρου έχει μια περίπλοκη σχέση με τα διάφορα συστήματα των οργάνων. Δεν επηρεάζει μόνο τη λειτουργία του εντέρου ή του ήπατος, αλλά επηρεάζει τη λειτουργία ολόκληρου του σώματος».

Οι ερευνητές επανεξέτασαν τις λεπτομερείς ημερήσιες καταγραφές 220 ασθενών που συμμετείχαν σε μια προηγούμενη διπλά-τυφλή, ελεγχόμενη έρευνα με εικονικό φάρμακο (placebo) που διερευνούσε τη σύνδεση προβιοτικών και την απώλεια βάρους. Εξετάζοντας τις καταχωρήσεις για κοινά συμπτώματα λοίμωξης του ανώτερου αναπνευστικού, συμπεριλαμβανομένου του βήχα, του πονόλαιμου και του συριγμού, οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι οι συμμετέχοντες που έλαβαν προβιοτικά κατά τη διάρκεια της εξαμήνου μελέτης είχαν 27% χαμηλότερη συχνότητα εμφάνισης συμπτωμάτων της ανώτερης αναπνευστικής οδού σε

σύγκριση με την ομάδα του εικονικού φαρμάκου. Το αποτέλεσμα ήταν μεγαλύτερο μεταξύ των συμμετεχόντων ηλικίας 45 ετών και άνω, καθώς και εκείνων με παχυσαρκία.

Όσον αφορά τους παχύσαρκους, έχουν μεγαλύτερη επικινδυνότητα να ασθενήσουν από λοιμώξεις του αναπνευστικού. Προηγούμενη μελέτη μάλιστα ανέδειξε ότι τα προβιοτικά μειώνουν τις λοιμώξεις του ανώτερου αναπνευστικού στους υγιείς ενήλικες αλλά και τα παιδιά, όμως υπάρχουν λίγα διαθέσιμα στοιχεία για τους ηλικιωμένους, τους υπέρβαρους και τους παχύσαρκους.

Ο δρ. Mullish εξηγεί τη σημασία αυτών των ευρημάτων της πρόσφατης μελέτης: «Τα αποτελέσματα αυτά αυξάνουν το ενδιαφέρον για το πώς το έντερο και οι πνεύμονες επικοινωνούν μεταξύ τους. Δεν στέλνει μόνο το έντερο σήματα που επηρεάζουν τον τρόπο λειτουργίας των πνευμόνων, καθώς πρόκειται για μια αμφίδρομη διαδικασία. Αποδεικνύεται ότι οι αλλαγές στο μικροβίωμα του εντέρου μπορούν να επηρεάσουν μεγάλες πτυχές της υγείας μας» καταλήγει. Τονίζει μάλιστα ότι οι μελλοντικές τυχαίοποιημένες κλινικές δοκιμές θα μπορούσαν να βοηθήσουν στον εντοπισμό των μηχανισμών που σχετίζονται με τη μείωση των αναπνευστικών συμπτωμάτων και να διερευνήσουν τον πιθανό αντίκτυπο των προβιοτικών στο ανοσοποιητικό σύστημα σύμφωνα με τον Δρ Mullish.

Πηγή: ygeiamou.gr