

4 Νοεμβρίου 2022

## **Λιγότερο στρες με ξινολάχανο και κεφίρ - Ανακαλύπτουμε την ψυχοβιοτική διατροφή**

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα



Ανακαλύπτουμε τι περιλαμβάνει η ψυχοβιοτική διατροφή που έχει τη δύναμη να μειώσει το στρες και να διαφυλάξει την ψυχική υγεία



*Woman putting tasty sauerkraut into glass jar on table in k*

Άσκηση, περισσότερος ελεύθερος χρόνος, διαλογισμός... Για την αντιμετώπιση του στρες όλοι γνωρίζουμε πλέον τις καλύτερες συμβουλές που πρέπει να υιοθετήσουμε.

Υπάρχει ωστόσο και μια ακόμη μέθοδος που εγγυάται μείωση των επιπέδων του στρες. Πρόκειται για την κατανάλωση ζυμωμένων τροφίμων και φυτικών ινών καθημερινά επί τέσσερις εβδομάδες. Αυτό ήταν το συμπέρασμα μελέτης του APC Μικροβιώματος της Ιρλανδίας που δημοσιεύθηκε στο *Molecular Psychiatry*.

Σε άρθρο του στο *The Conversation* ο John Cryan καθηγητής Νευροεπιστημών στο

University College Cork, εκ των ερευνητών του APC Μικροβιώματος της Ιρλανδίας, επισημαίνει ότι ανέκαθεν υπήρχε ένας συσχετισμός ανάμεσα στη διατροφή και την επίδρασή της στην ψυχοπνευματική υγεία. Όπως μάλιστα τονίζει η υγιεινή διατροφή μπορεί ακόμη και να μειώσει τον κίνδυνο πολλών συχνών ψυχικών διαταραχών.

Μια πιθανή εξήγηση για αυτό το συσχετισμό είναι η σχέση ανάμεσα στον εγκέφαλο και το μικροβίωμα (τα τρισεκατομμύρια βακτήρια που διαβιούν στο έντερο). Η αμφίδρομη επικοινωνία ανάμεσα στη μικροβιακή χλωρίδα του εντέρου και τον εγκέφαλο ονομάζεται άξονας εντέρου-εγκεφάλου ή έντερο-εγκεφαλικός άξονας (gut brain axis) .

Χάρη σε αυτόν τον έντερο-εγκεφαλικό άξονα καθίστανται δυνατές σωματικές λειτουργίες όπως η πέψη και η όρεξη, ενώ παράλληλα τα κέντρα συναισθημάτων και αντίληψης στον εγκέφαλο σχετίζονται στενά με το έντερο.

Η τρέχουσα έρευνα διεξήχθη σε 45 υγιείς ενήλικες 18-59 ετών με σχετικά χαμηλή πρόσληψη ινών με σκοπό να διαπιστωθεί κατά πόσο οι αλλαγές στη διατροφή, ως εκ τούτου και στο μικροβίωμα, μπορούν να επιφέρουν αλλαγές και στα επίπεδα στρες. Οι μισοί συμμετέχοντες ήταν γυναίκες. Οι συμμετέχοντες χωρίστηκαν τυχαία σε δυο ομάδες που ακολούθησαν δυο συγκεκριμένους τύπους διατροφής επί τέσσερις εβδομάδες.

Οι μισοί ακολούθησαν μια διατροφή με αυξημένη κατανάλωση προβιοτικών και προιοντών ζύμωσης, η οποία ονομάζεται και «ψυχοβιοτική» διατροφή καθώς περιλαμβάνει φαγητά που έχουν συσχετιστεί με βελτίωση της διάθεσης. Τους ζητήθηκε να συμπεριλάβουν στην καθημερινή τους διατροφή 6-8 μερίδες φρούτων και λαχανικών πλούσιων σε πρεβιοτικές ίνες (κρεμμύδια, πράσα, λάχανο, μήλα, μπανάνες, βρώμη), 5-8 μερίδες δημητριακών ημερησίως και 3-4 μερίδες οσπρίων εβδομαδιαίως. Τους ζητήθηκε επίσης να συμπεριλάβουν 2-3 μερίδες ζυμωμένων τροφίμων όπως το κεφίρ και το ξινολάχανο. Οι συμμετέχοντες στην ομάδα ελέγχου έλαβαν μόνο οδηγίες υγιεινής διατροφής.

#### Λιγότερο στρες

Είναι ενδιαφέρον ότι όσοι ακολούθησαν την ψυχοβιοτική διατροφή ένοιωθαν λιγότερο στρες συγκριτικά με όσους ανήκαν στην ομάδα ελέγχου. Υπήρχε επίσης μια άμεση συσχέτιση μεταξύ του πόσο αυστηρά οι συμμετέχοντες ακολουθούσαν τις διατροφικές οδηγίες και τα αντιλαμβανόμενα επίπεδα στρες, με όσους κατανάλωναν περισσότερες ψυχοβιοτικές τροφές να αναφέρουν τη μεγαλύτερη μείωση στα αντιληπτά επίπεδα στρες, εντός της περιόδου των τεσσάρων

εβδομάδων.

Είναι αξιοσημείωτο ότι σε όλους τους συμμετέχοντες σημειώθηκε βελτίωση του ύπνου με εκείνους που κατανάλωναν την ψυχοβιοτική διατροφή να αναφέρουν τη μεγαλύτερη βελτίωση.

Όπως αναφέρει ο καθηγητής John Cryan η ψυχοβιοτική διατροφή προκάλεσε λεπτές αλλαγές στην σύνθεση και τη λειτουργία των μικροβίων του εντέρου. Παρατηρήθηκαν ωστόσο σημαντικές αλλαγές στα επίπεδα συγκεκριμένων κομβικών χημικών ουσιών που παράγονται από αυτά τα μικρόβια του εντέρου. Ορισμένες από αυτές τις χημικές ουσίες έχουν συνδεθεί με την ψυχική υγεία, γεγονός που θα μπορούσε ενδεχομένως να εξηγήσει γιατί όσοι κατανάλωναν την ψυχοβιοτική διατροφή αισθάνονταν λιγότερο στρες.

Μια συγκεκριμένου τύπου διατροφή επομένως θα μπορούσε να μειώσει τα αντιλαμβανόμενα επίπεδα στρες, καθώς και να προφυλάξει την ψυχική υγεία μακροπρόθεσμα, υποστηρίζουν οι ερευνητές χωρίς ωστόσο να παραγνωρίζουν τους περιορισμούς της έρευνας όπως λόγου χάρη το μικρό δείγμα των συμμετεχόντων καθώς και το γεγονός ότι όλοι ήταν υγιείς χωρίς ψυχικές ή αγχώδεις διαταραχές.

Την επόμενη φορά που θα νιώθετε πολύ πιεσμένοι ωστόσο, δεν θα ήταν κακή ιδέα να δοκιμάσετε ορισμένες διατροφικές αλλαγές συμπεριλαμβάνοντας περισσότερες ίνες ή ζυμωμένα τρόφιμα στο ημερήσιο μενού σας για λίγες εβδομάδες.

**Πηγή:** [ygeiamou.gr](http://ygeiamou.gr)