

# Πόσο υγιές είναι το έντερο σας;



*Πόσο υγιές είναι το έντερο σας;*

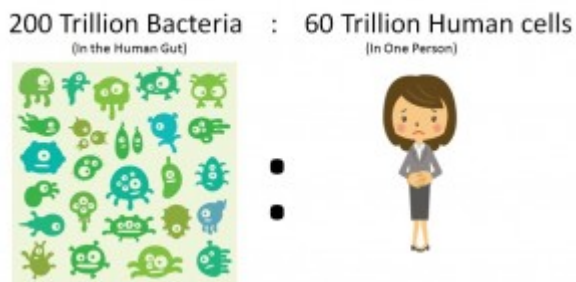
Η βελτίωση και η διατήρηση της κατάστασης των εντέρων καθίσταται σημαντική, αφού το έντερο είναι πηγή πολλών ασθενειών. Σύμφωνα με πρόσφατες μελέτες που διεξήχθησαν στην Αμερική από την Εταιρεία Dannon το 2007, σχεδόν το 90% των ανδρών είχε πεπτικά προβλήματα, ενώ το 70% των γυναικών επισήμαναν ότι τα πεπτικά προβλήματα επηρέαζαν σημαντικά την ποιότητα ζωής τους.

Πολλοί άνθρωποι βρίσκονται σε αμήχανη θέση όταν καλούνται να μιλήσουν στον γιατρό τους για τα πεπτικά τους προβλήματα. Η ανησυχία, η αμηχανία και η δυσφορία κυριαρχούν στο συναισθηματικό κόσμο ατόμων με “γουργουρητό”, “φούσκωμα”, αέρια, δυσκοιλιότητα ή διαρροϊκές κενώσεις.

Είναι γεγονός ότι, αν το πεπτικό σύστημα υπολειτουργεί για διάφορους λόγους, ο οργανισμός δεν κάνει χρήση όλων των θρεπτικών ουσιών που λαμβάνονται με την τροφή. Έτσι η υγιεινή διατροφή ή τα πιθανά συμπληρώματα διατροφής που λαμβάνονται, είναι ανώφελα αφού ο καταπονημένος οργανισμός δεν μπορεί να κάνει χρήση αυτών. Είναι γνωστό ότι τα συμπληρώματα διατροφής έχουν υψηλό χρηματικό κόστος και πάνε χαμένα τα χρήματα γιατί δεν μπορούν να απορροφηθούν από ένα έντερο προβληματικό.

**Ο Ρόλος της μικροβιακής χλωρίδας στην**

# υγεία



Περισσότερα από 400 διαφορετικά είδη και πάνω από 200 τρισεκατομμύρια βακτήρια ζουν συνολικά στο πεπτικό σύστημα ενός ανθρώπου ενώ όλο το σώμα αποτελείτε από 60 τρισεκατομμύρια κύτταρα. Η ισορροπία μεταξύ των φιλικών και παθογόνων βακτηρίων είναι ευαίσθητη και διαρκώς μεταβαλλόμενη, καθώς συναγωνίζονται για την επικράτηση. Δηλαδή ο άνθρωπος δεν αποτελείται μόνο από τα δικά του κύτταρα, αλλά τον ολοκληρώνουν 200 τρισεκατομμύρια μικρόβια, το λεγόμενο μικροβίωμα (microbiome). Πρόκειται για βακτήρια που κατοικούν στον γαστρεντερικό σωλήνα και συνιστούν την εντερική χλωρίδα. Υπάρχουν δύο βασικές κατηγορίες μικροοργανισμών, το γένος *Bifidobacterium* και το γένος *Lactobacillus*.

Τα μικρόβια της εντερικής χλωρίδας όχι μόνο δεν είναι αδρανή, αλλά ρυθμίζουν σε καθημερινές λειτουργίες του σώματος. Τα βακτήρια αυτά, που στο μέσο άνθρωπο ζυγίζουν συνολικά 2 κιλά, μπορούν να ρυθμίζουν τις αυξομειώσεις βάρους και να αλλάζουν την ανταπόκριση στα φάρμακα. Σύμφωνα με πρόσφατες μελέτες μπορεί να ευθύνονται για την εκδήλωση διαβήτη τύπου 2, να πυροδοτούν το άσθμα, το έκζεμα και τον αυτισμό καθώς και αυτοάνοσα νοσήματα όπως η σκλήρυνση κατά πλάκας. Έχει λοιπόν μεγάλη σημασία το είδος των βακτηρίων που κατοικούν στην εντερική χλωρίδα και εδώ έρχονται να παίξουν ρόλο τα προβιοτικά.