

## پروبیوتیک بخورید تا MS نگیرید

پروبیوتیک‌ها، موادی هستند که حاوی میکروارگانیسم‌های زنده بوده و قادرند نقش مفیدی را در سلامت بدن بازی کنند.



پروبیوتیک‌ها، موادی هستند که حاوی میکروارگانیسم‌های زنده بوده و قادرند نقش مفیدی را در سلامت بدن بازی کنند. محققان کشور، در یک مطالعه تحقیقاتی نقش مؤثر این نوع از مواد غذایی را در پیشگیری و کنترل بیماری MS نشان داده‌اند.

به گزارش ایسنا، پیش از این، ابتلا به مولتیپل اسکلروزیس یا MS را بیشتر به دلایل ژنتیکی مرتبط می‌دانستند و نقش ژن‌ها در ایجاد آن نمود بیشتری داشت. اما با اینکه نقش عوامل وراثتی در این بیماری به اثبات رسیده، امروزه نمی‌توان نقش عوامل محیطی را در عملکرد صحیح سیستم ایمنی بدن و ایجاد بیماری فوق نادیده گرفت.

عوامل مختلفی از جمله پروتئین‌های بدن، ویروس‌ها یا عوامل دیگر می‌توانند باعث تحریک سیستم ایمنی و ایجاد پالس اشتباه از سوی سلول‌های ایمنی و به دنبال آن، حمله به بدن شوند. این همان اتفاقی است که در بیماری MS می‌افتد. در این بیماری، پادتن‌ها به طور اشتباه به سمت غلاف میلین که پوشاننده اعصاب نخاع است، ترشح شده و باعث کندی ارسال پیام عصبی در طول عصب می‌شوند.

محققان معتقد هستند که تغذیه مناسب، به دلیل تأمین انرژی مورد نیاز سیستم ایمنی، منجر به تشخیص صحیح و به موقع و تمایز عوامل داخلی و فاکتورهای بیگانه شده و نقش مهمی را در ایجاد عملکرد صحیح سیستم ایمنی ایفا می‌کند.

در این رابطه، اخیراً توجه ویژه‌ای به نقش پروبیوتیک‌ها و پریبیوتیک‌ها شده است. استفاده از این مواد که در واقع، میکروارگانیسم‌های زنده هستند، به سده‌های بسیار دور برمی‌گردد. ولی نقش درمانی آن‌ها به تازگی شناخته شده است. پروبیوتیک درمانی، در واقع بلع میکروارگانیسم‌های زنده است که اثرات سودمندی بر سلامتی داشته و در جلوگیری از رشد و تهاجم میکروب‌های بیماری‌زا و حفظ فلور طبیعی روده و بدن مؤثر هستند.

با توجه به اهمیت این میکروارگانیسم‌ها، محققانی از کلینیک ژنتیک دکتر فرهود تهران، یک مطالعه علمی را انجام داده‌اند که در آن به نقش پروبیوتیک‌ها در پیشگیری و کنترل بیماری مولتیپل اسکلروزیس پرداخته شده است.

بر اساس یافته‌های این تحقیق که به صورت مرور تحلیلی انجام شده است، پروبیوتیک‌ها که از آنان به عنوان ریزمغذی‌های زنده یاد می‌شود، به خوبی باعث حفظ تمامیت سیستم ایمنی بدن شده و حتی اثر باکتری‌های موجود در روده میزبان را اصلاح می‌کنند. این مواد زنده، در رده عوامل ایمونوتراپی در پیشگیری، تصحیح و تنظیم اختلالات ایمنی قرار گرفته و حتی پتانسیل لازم برای استفاده به عنوان مکمل را نیز دارند.

هانیه پورکلهر و همکارش در این مطالعه، می‌گویند: «پژوهش‌های اخیر نشان داده‌اند که بیماری‌های خودایمنی مانند مولتیپل اسکلروزیس، با ترکیبی از عوامل محیطی و ژنتیکی همراه هستند و کاتالیزور آن می‌تواند توازن میکروبیوم روده باشد. این یافته می‌تواند به عصب‌شناسان کمک کند که برنامه‌های درمانی بهتری برای بیماران MS طراحی کنند و مهم‌تر اینکه برنامه‌های پیشگیری کننده ساده و طبیعی را به بیماران پیشنهاد دهند».

طبق یافته‌های این مطالعه، تاکنون بیش از ۲۰۰ ژن دارای افزایش حساسیت به MS شناسایی شده‌اند، اما برای آغاز و گسترش این بیماری باید یک محرک اولیه‌ای وجود داشته باشد. اختلال و آسیب به فلور روده، یکی از عوامل و محرک‌های مشکوک در این خصوص است.

محققان مجری این مطالعه می‌افزایند: «نتایجی که از انجام تحقیقات مختلف به دست آمده است، رابطه بین فلور روده و فعال‌سازی سلول‌های ایمنی T را مشخص می‌کند و اهمیت پیگیری یک شیوه زندگی سالم به ویژه برای حفظ تعادل میکروبیوم روده را نشان می‌دهد. محققان دریافته‌اند یکی از میکروب‌های روده‌ای می‌تواند به درمان بیماری‌های خودایمنی از جمله MS کمک کند».

مرور مطالعات گوناگون نشان داده است که «باکتری های زنده از مدت ها پیش برای تسهیل گوارش، درمان اسهال و مقابله با باکتری های مضر ایجادکننده عفونت استفاده شده اند؛ اما تأثیر این پروبیوتیک ها بر بیماری های غیر روده ای به مدت زیادی مغفول مانده بوده است. اما وقتی که گروهی از محققان کلینیک مایو به بررسی و آزمایش سه گونه باکتریایی در یک موش مبتلابه MS پرداختند، متوجه شدند که یکی از این باکتری ها می تواند بیماری خودایمنی فوق را سرکوب کند».

پورکلهر و همکارش اظهار داشته اند: «یک تیم تحقیقاتی پس از بررسی نمونه های میکروبی روده ای بیماران روی موش های مبتلابه MS دریافتند که میکروبی با نام علمی *Prevotella histicola* ، به طور مؤثری از سرکوب ایمنی در بیماری MS جلوگیری می کند. همچنین در پژوهشی در سال ۲۰۱۰، دانشمندان پس از تزریق باکتری های پروبیوتیک خاصی به موش های مبتلابه MS متوجه شدند که روند بیماری آن ها تغییر کرد. طبق مطالعات، میان فعل و انفعالات روده ای بیماران مبتلابه التهابات روده و این فعل و انفعالات ایمونولوژیکی شباهت روشنی وجود دارد».

محققان فوق با توجه به نتایج مطالعه خود که در نشریه «زیست فناوری مدرس» منتشر شده است، معتقدند: «با توجه به خواص مواد پروبیوتیک، به نظر می رسد مصرف این نوع از مواد غذایی می تواند در پیشگیری از ابتلا و حتی کنترل بیماری های خودایمنی از جمله مولتیپل اسکلروزیس یا MS مفید واقع شود».

نشریه «زیست فناوری مدرس»، فصل نامه ای است که توسط انتشارات دانشگاه تربیت مدرس به چاپ می رسد.