

# ΨΥΧΟΒΙΟΤΙΚΑ - ΣΥΝΤΟΜΗ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ

Γιούσμης Βασίλειος, Ψυχίατρος-Ψυχιατρικό Νοσοκομείο Θεσσαλονίκης

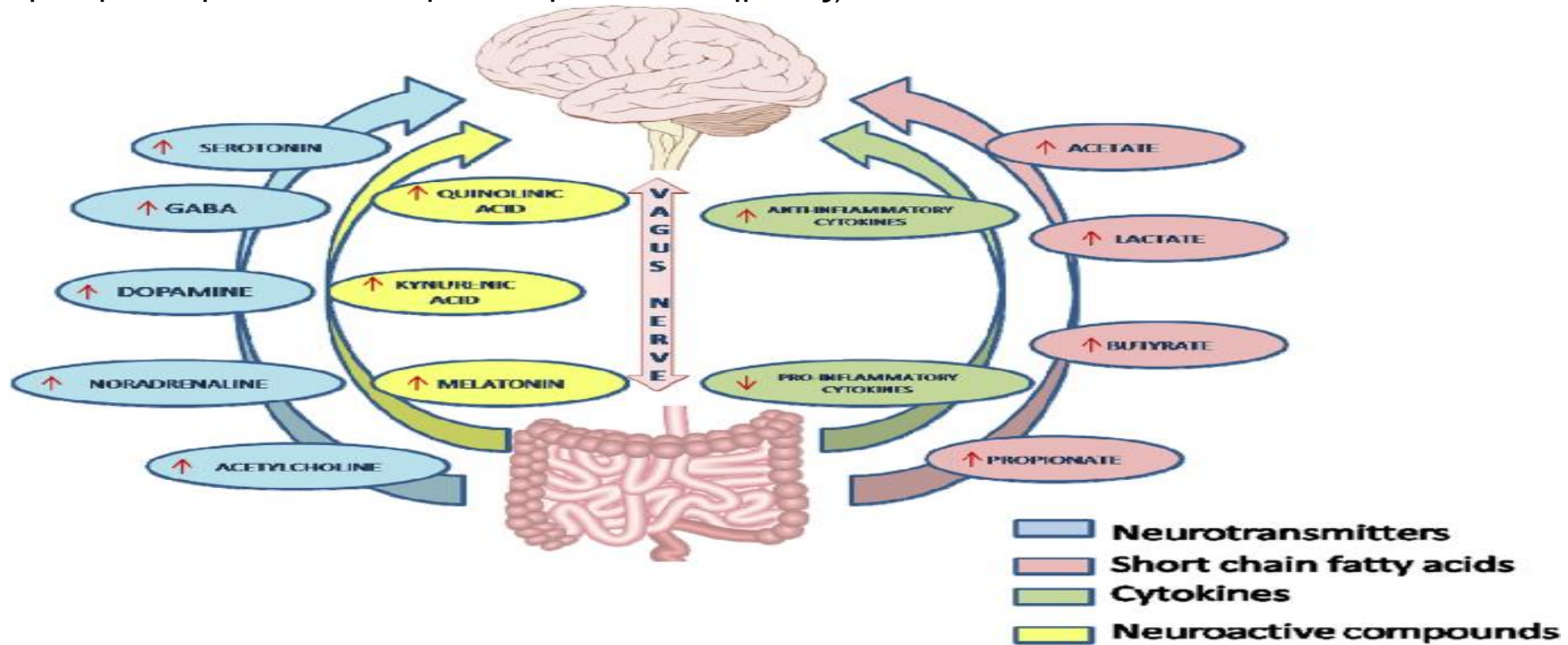
Παπανδρέου Ανδρέας,Εργοθεραπευτής-Ψυχιατρικό Νοσοκομείο Θεσσαλονίκης

Η Ayurveda (Ινδική Ιατρική) και η Αρχαία Κινεζική Ιατρική υποστηρίζουν ότι η ρίζα της καλής αλλά και της κακής υγείας κατοικεί στο Έντερο.

Στην Ελλάδα ο Ιπποκράτης 460πΧ-370πΧ, ο θεμελιωτής της ορθολογικής Ιατρικής διακηρύττει ότι κάθε ασθένεια ξεκινάει από το έντερο.

Πριν περίπου μια εικοσαετία η Σύγχρονη Ιατρική άρχισε να ερευνά άλλες λειτουργίες του εντέρου (εκτός από το ρόλο του στο πεπτικό σύστημα). Πιο συγκεκριμένα το διαχωρισμό των τροφίμων, τη μεταφορά θρεπτικών και ζωτικών ουσιών στο σώμα και την αποβολή μη εύπεπτων και μη χρησιμοποιήσιμων ουσιών από το σώμα.

Αποδεδειγμένα υπάρχει μια αμφίδρομη επικοινωνία ανάμεσα στη μικροβιακή χλωρίδα του εντέρου και τον εγκέφαλο που συναντάται με την ονομασία Άξονας Εντέρου-Εγκεφάλου (Gut Brain Axis). Η επικοινωνία αυτή πραγματοποιείται κυρίως μέσω του Πνευμονογαστρικού νεύρου (το μακρύτερο νεύρο του αυτόνομου νευρικού συστήματος).



Η μικροβιακή εντερική χλωρίδα είναι ευρέως γνωστή με το όνομα εντερικό Μικροβίωμα - πολύπλοκο οικοσύστημα που αποτελείται από 100 τρισεκατομμύρια μικροοργανισμούς, 90% στο έντερο (500 -1000 διαφορετικά είδη) και το υπόλοιπο 10% στο δέρμα, αναπνευστικό και ουρογεννητικό σύστημα. Οι μικροοργανισμοί (βακτήρια, ιοί, μύκητες κ.α.) έχουν εξελιχθεί παράλληλα με τον υπόλοιπο ανθρώπινο οργανισμό, αποτελούν αναπόσπαστο μέρος και όχι μόνο δεν είναι αδρανείς, αλλά έχουν “ενοχοποιηθεί” για διάφορες ασθένειες μεταξύ άλλων και Ψυχικές: Αυτισμός. Μετα-ανάλυση 59 μελετών Μείζονα Καταθλιπτική Διαταραχή. Δημοσίευση J.A.M.A. Psychiatry Διπολική Διαταραχή. Σχιζοφρένεια.

Ειδικότερα την τελευταία πενταετία οι μελέτες “δείχνουν” μειωμένη βιοποικιλότητα σε σύγκριση με τους υγιείς. Ο βραβευμένος με Νόμπελ Elie Mechikoff εισήγαγε την έννοια των προβιοτικών στην επιστημονική κοινότητα. Οι μηχανισμοί των προβιοτικών (ψυχοβιοτικά στη συγκεκριμένη περίπτωση) περιλαμβάνουν καταστολή των παθογόνων βακτηρίων, διέγερση του πολλαπλασιασμού των επιθηλιακών κυττάρων, διαφοροποίηση και ενίσχυση του εντερικού φραγμού επαναφέροντας την αρμονική συμβίωση μεταξύ του εντερικού μικροβιώματος και του γαστρεντερικού σωλήνα (ξενιστή).

Συμπερασματικά: γίνεται όλο και πιο ξεκάθαρο ότι η ποιοτική και ποσοτική σύνθεση της εντερικής μικροχλωρίδας είναι ζωτική για την ευρύτερη ψυχική υγεία.