

Niedobór snu prowadzi do zmian w mikrobiomie

27 października 2016

Utrata snu prowadzi do zmian mikrobiomu jelit.



Zmiany w różnorodności i liczebności mikroflory powiązano u ludzi z chorobami, takimi jak cukrzyca typu 2. czy otyłość. Z drugiej strony, choroby te wiążą się również z chronicznym niedoborem snu. Ponieważ nie było wiadomo, czy problemy ze snem prowadzą do zmian w mikrobiomie, zespół z Uniwersytetu w Uppsali i German Institute of Human Nutrition Potsdam-Rehbruecke zajął się wyjaśnieniem tej kwestii.

Naukowcy zebrali grupę 9 zdrowych mężczyzn o prawidłowej wadze i sprawdzali, czy zmniejszenie liczby godzin snu do ok. 4 przez dwie kolejne noce zmienia mikrobiom jelit, w porównaniu do nocy z ok. 8 godzinami snu.

„Ogólnie nie znaleźliśmy dowodów, które by sugerowały, że ograniczenie snu wywołało zmiany w różnorodności mikrobiomu. Można się było tego spodziewać, biorąc pod uwagę długość interwencji i stosunkowo nieduże rozmiary próby. Przy dokładniejszej analizie grup bakterii zaobserwowaliśmy jednak zmiany, które przypominają te występujące podczas porównywania

osób otyłych i z prawidłową wagą [...]. Chodzi o podwyższony stosunek Firmicutes do Bacteroidetes. By ustalić, do jakiego stopnia zmiany w mikrobiomie mogą pośredniczyć w niekorzystnych skutkach zdrowotnych przypisywanych niedoborowi snu, np. tyciu oraz insulinooporności, potrzeba dłuższych i zakrojonych na szerszą skalę interwencji [...]" – podkreśla Jonathan Cedernaes.

Autorzy publikacji z pisma Molecular Metabolism zauważyli, że po częściowym pozbawieniu snu ochotnicy byli o ponad 20% mniej wrażliwi na insulinę. „Obniżona wrażliwość na insulinę nie wiązała się jednak ze zmianami w mikrobiomie. To sugeruje, że przynajmniej krótkoterminowo, zmiany w mikroflorze nie są centralnym mechanizmem, za pośrednictwem którego niedobór snu zmniejsza wrażliwość na ten hormon” – podsumowuje Christian Benedict.

Autorstwo: Anna Błońska

Zdjęcie: [Hans](#) (CC0)

Na podstawie: AlphaGalileo.org

Źródło: [KopalniaWiedzy.pl](#)