

Probiotyki a nadciśnienie

18 listopada 2023

Nadciśnienie stanowi ogromne wyzwanie zdrowotne na całym świecie, dotykając około 40% dorosłej populacji. Znane jako „cichy zabójca”, wysokie ciśnienie krwi znacząco zwiększa ryzyko rozwoju chorób układu krążenia i innych poważnych problemów zdrowotnych. Jednak niedawno opublikowane badanie w czasopiśmie mSystems wnosi nadzieję, wskazując na potencjalną rolę probiotyków w regulacji ciśnienia krwi.

W tym przełomowym badaniu zidentyfikowano dwa nowe szczepy probiotyków – *Bifidobacterium lactis* i *Lactobacillus rhamnosus* – które wykazały zdolność obniżania ciśnienia krwi. Eksperymenty przeprowadzone na myszach cierpiących na nadciśnienie wykazały, że leczenie tymi probiotykami przywraca ciśnienie krwi do normy. Naukowcy przez 16 tygodni monitorowali zmiany w mikrobiomie jelitowym zwierząt, identyfikując drobnoustroje i szlaki metaboliczne mogące wyjaśniać wpływ probiotyków na ciśnienie krwi.

Doktor Jun Li, biolog obliczeniowy z City University w Hongkongu, podkreśla znaczenie probiotyków i żywności fermentowanej w przeciwnadciśnieniowym działaniu, zarówno w badaniach *in vitro*, jak i *in vivo*. Zaleca on włączenie żywności probiotycznej do diety jako uzupełnienia tradycyjnego leczenia nadciśnienia.

Wyniki badań wskazują także na związek pomiędzy spożyciem cukru, a wzrostem nadciśnienia. W szczególności zbadano wpływ fruktozy na mikrobiom jelitowy. Myszy karmione dietą bogatą we fruktozę i probiotyki wykazały znacznie niższe ciśnienie krwi w porównaniu z grupą karmioną samą fruktozą. Interesujące jest, że ciśnienie krwi w grupie karmionej fruktozą i probiotykami było podobne do grupy kontrolnej, co sugeruje, że probiotyki mogą pomóc utrzymać ciśnienie krwi na prawidłowym poziomie.

Analiza metagenomiczna wykazała, że dieta bogata we fruktozę zmienia równowagę bakteryjną w jelitach, zwiększając liczbę Bacteroidetes i zmniejszając Firmicutes. Leczenie probiotykami przywróciło te proporcje do normy. Dodatkowo badanie zidentyfikowało nowe sygnatury drobnoustrojów związane z ciśnieniem krwi, w tym obniżony poziom Alistipes i Alloprevotella, które korelują z niższym ciśnieniem krwi.

To badanie dostarcza cennych informacji na temat roli probiotyków w leczeniu nadciśnienia i pokazuje, jak ważna jest równowaga mikrobiomu jelitowego dla naszego zdrowia. Chociaż wyniki są obiecujące, konieczne są dalsze badania, aby w pełni zrozumieć mechanizmy działania probiotyków na ciśnienie krwi i ocenić ich potencjalne zastosowanie w praktyce klinicznej. Te odkrycia mogą otworzyć nowe ścieżki w leczeniu nadciśnienia, oferując alternatywne lub uzupełniające metody terapii dla milionów ludzi na całym świecie.

Źródło: [ZmianyNaZiemi.pl](https://zmiany.naziemi.pl)