26 Οκτωβρίου 2013

Το «φάρμακο» για το άγχος σε ένα κεσεδάκι – Οσοι υποφέρουν από αυτό πρέπει να τρώνε γιαούρτι

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Προτείνεται συνήθως σε περιπτώσεις δίαιτας. Το γιαούρτι όμως μπορεί εκτός από το σώμα να φροντίσει και το μυαλό. Τουλάχιστον αυτό ισχυρίζονται κάποιοι επιστήμονες, που θεωρούν πως όσοι υποφέρουν από το άγχος ίσως βρουν το φάρμακο στο συγκεκριμένο γαλακτοκομικό.

Από τις έρευνες που έκαναν ανακάλυψαν σχέση ανάμεσα στα βακτήρια του γιαουρτιού και τις διαταραχές όπως το άγχος, η σχιζοφρένεια και ο αυτισμός. Τα προβιοτικά καταναλώνονται συνήθως ως μέρος τροφίμων που έχουν υποστεί ζύμωση, όπως το συγκεκριμένο γαλακτοκομικό προϊόν.

Αρχικά διαπίστωσαν πως άτομα με τις συγκεκριμένες διαταραχές έχουν περισσότερα βακτήρια στον οργανισμό του. Στη συνέχεια δοκίμασαν δίνοντας σε ασθενείς προβιοτικά υψηλής ισχύος, προκειμένου να αυξήσουν τα «καλά» βακτήριά τους και τα συμπτώματα από τις διαταραχές άρχισαν να υποχωρούν και σε κάποιες περιπτώσεις εξαφανίστηκαν τελείως.

Παράλληλα από πειράματα σε ποντίκια διαπιστώθηκε πως η έλλειψη «καλών» βακτηρίων από τον οργανισμό αλλάξει τις χημικές αντιδράσεις στον εγκέφαλο,

προκαλώντας άγχος και κατάθλιψη. Οπως εξήγησαν οι επιστήμονες, τα βακτήρια του εντέρου «μιλούν» στον εγκέφαλο με πολλούς τρόπους, αλλά σημείωσαν πως το γιαούρτι δεν είναι το «μαγικό φίλτρο», καθώς δεν αποτελεί για όλους τη σωτήρια λύση.

Πηγές: iefimerida.gr – *Daily Mail*