

[Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Jogurt minimalizuje objawy depresji

Dodawane do jogurtów bakterie z rodzaju Lactobacillus minimalizują symptomy depresji u myszy - wynika z badania przeprowadzonego przez naukowców z Uniwersytetu Virginia (USA).

Związek pomiędzy zawartością mikrobiomu jelitowego a nastrojem od jakiegoś czasu budzi duże zainteresowanie wśród badaczy. Teraz specjaliści z Wydziału Medycznego Uniwersytetu Virginia w Charlottesville wykazali, że uzupełnienie niedoborów bakterii kwasu mlekowego *Lactobacillus* sprzyja poprawie funkcjonowania u zwierząt cierpiących na depresję.

Rezultaty badania opublikowano w czasopiśmie „Scientific Reports”. Naukowcy wystawiali myszy na działanie silnego stresu, który prowokował u nich wystąpienie objawów depresji. Zauważyli, że symptomy choroby wiązały się ze zmniejszeniem ilości bakterii *Lactobacillus* w układzie pokarmowym.

W związku z tym badacze zaczęli karmić gryzonie pożywieniem zawierającym brakujące bakterie. Spowodowało to prawie całkowite ustąpienie objawów depresji.

Dalsze analizy pokazały, że bakterie *Lactobacillus* wpływały na metabolizm kinureny - organicznego związku chemicznego, który może powodować rozwój zaburzeń afektywnych. Niedobór mikroorganizmów sprzyjał podniesieniu poziomu kinureny i wywoływał symptomy depresji. Uzupełnienie niedoboru wywoływało efekt odwrotny - zanikanie objawów.

W przyszłości naukowcy chcą sprawdzić, czy bakterie *Lactobacillus* - probiotyczny składnik jogurtu - w podobny sposób działają na ludzi.

„Tego typu badania dają nadzieję na to, że nie będzie trzeba stosować skomplikowanych leków i martwić się ich efektami ubocznymi, bo wystarczy dokonanie drobnych modyfikacji w obrębie mikrobiomu. Byłoby wspaniałe, gdyby poprzez zmianę diety, a w związku z tym spożywanych bakterii, można by było poprawić stan zdrowia i nastrój” - komentuje koordynator badania Alban Gaultier.

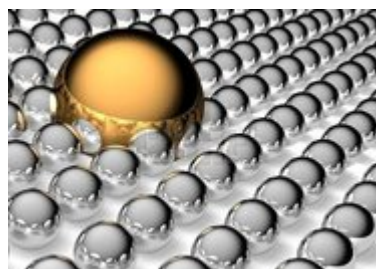
Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl
<http://laboratoria.net/aktualnosc/26947.html>



14-01-2025

[Targi LABS EPXO 2025](#)

Ruszyła rejestracja na najważniejsze wydarzenie dla branży laboratoryjnej.



14-01-2025

[Nanotechnologia w medycynie](#)

Czyli nanocząstki jako nośniki leków.



14-01-2025

[Uważaj na zimno](#)

Przy takiej pogodzie łatwo o odmrożenia. Sprawdź jak reagować.



14-01-2025

[Indeks sytości i gęstość odżywcza](#)

Klucze do zdrowego i smacznego odżywiania



14-01-2025

[Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#)

Ocenia dr hab. Piotr Długosz autor raportu „Młodzież w epoce kryzysów”.



14-01-2025

[Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

Możliwe będzie w 2026 roku.



14-01-2025

[Głęboki sen oczyszcza mózg](#)

Mocny sen w nocy pomaga oczyścić mózg z toksyn.



14-01-2025

[Sok z czarnego bzu ułatwia odchudzanie](#)

Informuje pismo „Nutrients“.

Informacje dnia: [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie](#) [Uważaj na zimno](#) [Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie](#) [Uważaj na zimno](#) [Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie](#) [Uważaj na zimno](#) [Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

Partnerzy