

[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 kinureniny – organicznego związku chemicznego, który może powodować rozwój zaburzeń afektywnych. Niedobór mikroorganizmów sprzyjał podniesieniu poziomu kinureniny 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>



03-10-2024

[Studenci poszerzają wiedzę medyczną](#)

Dzięki grze w wirtualnej rzeczywistości.



03-10-2024

Ponad 218 tys. studentów korzysta z mLegitymacji

Informuje Ministerstwo Cyfryzacji.



03-10-2024

Psycholog o pomocy powodzianom

Mamy naturalną potrzebę pomagania ludziom.



03-10-2024

Muzyka pomocna w leczeniu osób

Z zaburzeniami wynikającymi z używania narkotyków czy alkoholu.



03-10-2024

Kardiochirurgia zmaga się z brakami kadrowymi

Podobnie jest też w innych krajach.



03-10-2024

Potrafimy zapędzić bakterie do roboty

Odpowiednio zaprogramowane bakterie produkują leki, białka i żywność.



03-10-2024

Mikrożele zmieniające właściwości podczas druku 3D

Dla lepszego poznania raka piersi.



03-10-2024

System ewaluacji działalności naukowej wymaga zmian

Poważniejsze zmiany powinny wejść w życie od następnego okresu.

Informacje dnia: [Studenci poszerzają wiedzę medyczną Ponad 218 tys. studentów korzysta z mLegitymacji](#) [Psycholog o pomocy powodzianom](#) [Muzyka pomocna w leczeniu osób](#) [Kardiologia zmagająca się z brakami kadrowymi](#) [Potrafimy zapędzić bakterie do roboty](#) [Studenci poszerzają wiedzę medyczną Ponad 218 tys. studentów korzysta z mLegitymacji](#) [Psycholog o pomocy powodzianom](#) [Muzyka pomocna w leczeniu osób](#) [Kardiologia zmagająca się z brakami kadrowymi](#) [Potrafimy zapędzić bakterie do roboty](#) [Studenci poszerzają wiedzę medyczną Ponad 218 tys. studentów](#)

[korzysta z mLegitymacji Psycholog o pomocy powodzianom](#) [Muzyka pomocna w leczeniu osób](#)
[Kardiochirurgia zmaga się z brakami kadrowymi](#) [Potrafimy zapędzić bakterie do roboty](#)

Partnerzy