

[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](#)

Bakterie w jelicie są powiązane z osobowością

Skład flory jelitowej wiąże się z różnymi cechami osobowości, np. poziomem neurotyzmu czy otwartością na ludzi. Bakterie mogą wpływać na mózg, ale osobowość może też wpływać na jelitową florę.

Naukowcy z University of Oxford przeprowadzili szeroko zakrojone badanie, w którym odkryli wyraźne zależności między mikroorganizmami zamieszkującymi układ pokarmowy a zachowaniami i usposobieniem ludzi.

„Pojawia się coraz więcej dowodów na połączenie między jelitowym mikrobiomem a mózgiem i zachowaniem, znane jako oś mikrobiom-jelito-mózg. Do tej pory większość badań przeprowadzono na zwierzętach, podczas gdy badania z udziałem ludzi skupiały się na roli mikrobiomu w zaburzeniach neuropsychiatrycznych” - zwraca uwagę dr Katerina Johnson, autorka pracy opublikowanej na łamach „Human Microbiome Journal”. „Ja, przeciwnie, byłam zainteresowana badaniem ogólnej populacji w celu sprawdzenia jak różne, żyjące w jelicie bakterie wpływają na osobowość” - podkreśla badaczka.

Naukowcy zwracają jednocześnie uwagę na badania łączące jelitowe bakterie z autyzmem. Teraz, odkryli, że wiele z tych bakterii wpływa na nastawienie do innych ludzi w ogólnej populacji.

„Sugeruje to, że mikrobiom jelitowy może nie tylko przyczyniać się do powstawania cech obserwowanych u osób z autyzmem, ale także do różnic w społecznym zachowaniu w ogólnej populacji. Ponieważ jednak badanie miało charakter przekrojowy, przyszłe analizy mogą skorzystać na bezpośrednim badaniu potencjalnych efektów działania tych bakterii na zachowanie. Może to pomóc w pracach nad nowymi terapiami autyzmu i depresji” - mówi dr Johnson.

Odkryła ona również, że osoby z szerszym gronem znajomych mają bardziej zróżnicowaną florę jelitową. To z kolei prowadzi do lepszego zdrowia nie tylko jelit, ale całego organizmu.

„To pierwsze badanie, które powiązało towarzyskość ludzi z różnorodnością mikrobiomu. Wyniki zgadzają się z rezultatami badań na naczelnych, które pokazały, że społeczne interakcje mogą wspierać bogactwo mikrobiomu. Uzyskane wyniki sugerują, że to samo może dotyczyć populacji ludzkich” - zwraca uwagę badaczka.

Tymczasem ludzie o wysokim poziomie stresu i lęków mieli bardziej ubogą florę jelitową. To nie wszystko. Okazało się także, iż dorośli, którzy w dzieciństwie nie byli karmieni piersią, mają uboższy mikrobiom w jelitach.

Większą różnorodność miały też osoby, które więcej podróżowały za granicę. Według badaczy, ludzie ci mogli być wystawieni na działanie wielu różnych bakterii, a także próbować różnego typu jedzenia.

Także właśnie osoby, które lubią sprawdzać nowe potrawy, miały więcej gatunków bakterii w układzie pokarmowym, a np. ludzie unikający produktów mlecznych - mniej.

Różnorodność mikrobiomu była też wyższa przy diecie bogatej w naturalne probiotyki (sfermentowane sery, kiszona kapusta czy inne dania ze sfermentowanych lub kiszonych warzyw) i prebiotyki (banany, rośliny strączkowe, pełne ziarno, szparagi, cebula czy por).

„Nasz nowoczesny styl życia może doskonale powodować dysbiozę jelita. Prowadzimy stresujące życie z ograniczonymi kontaktami społecznymi i małą ilością czasu spędzanego w otoczeniu przyrody. Nasza dieta jest zwykle uboga w błonnik, zamieszkujemy zbyt czyste pomieszczenia i polegamy na antybiotykach. Wszystkie te czynniki mogą w nieznanym sposób wpływać na jelitowy mikrobiom, a przez to na nasze zachowanie i stan psychiczny” - przestrzega dr Johnson.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/29447.html>



01-06-2026

[Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał](#)

Sam czas spędzony przed ekranem nie jest najlepszą miarą ryzyka.



01-06-2026

[Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę](#)

Dotyczy działań komunikacyjnych, edukacyjnych oraz popularyzatorskich.



01-06-2026

[10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#)

Między 24 a 28 czerwca zmierzą się z ponad 150 ekipami z 28 krajów.



01-06-2026

Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne

W 2023 r. z tego powodu cierpiało prawie 1,2 mld ludzi na świecie.



01-06-2026

AGH uruchomiła laboratorium

Ze źródłem promieniowania RTG dorównującym synchrotrono.



01-06-2026

UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki

Uczelnie zapowiedziały rozwój kształcenia praktycznego i cyfrowego.



01-06-2026

[W poniedziałek rozpocznie się rekrutacja na Uniwersytet Jagielloński](#)

Najstarsza uczelnia w kraju ma w ofercie 13 nowych kierunków studiów.



01-06-2026

[3 proc. PKB na naukę to nie jest radykalny postulat](#)

To nie jest radykalny cel, ale uniwersalny postulat, który bardzo by Polsce pomógł.

Informacje dnia: [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

Partnerzy