

تحقیقات جدید نشان داد؛

## ارتباط باکتری های روده با شخصیت انسان چیست؟

دانشمندان به بررسی ارتباط باکتری های روده و شخصیت انسان پرداختند و نتایج نشان داد که تنوع در باکتری سطح استرس را کاهش می دهد.

به گزارش گروه علم و فناوری ایسکانیوز، کاترینا جانسون استاد گروه روانشناسی تجربی دانشگاه آکسفورد انگلستان، به بررسی ارتباط بین ترکیب باکتری های روده و خصوصیات شخصیتی مانند جامعه پذیری و عصبی بودن پرداخت.

وی درباره انگیزه تحقیق خود اعلام کرد که تحقیقات زیادی در حال انجام است که میکروبیوم روده را به مغز و رفتار مرتبط می کند و به عنوان محور میکروبیوم روده و مغز معروف است.

بیشتر تحقیقات در حیوانات انجام شده، در حالی که مطالعات در انسان بر نقش میکروبیوم روده در شرایط عصبی روانی متمرکز شده است.

این دانشمند اعلام کرد که علاقه اصلی او این بوده که با نگاه به جمعیت عمومی عواملی که در تغییر انواع باکتری های موجود در روده با شخصیت ارتباط دارد را کشف کند.

برای این منظور، جانسون نمونه ۶۵ مدفوع را از ۶۵۵ بزرگسال جمع آوری کرد که ۷۱ درصد آنها مونث و ۲۹ درصد مذکر با میانگین سنی ۴۲ سال بودند. دانشمندان از آنالیز توالی ژن ۱۶ برای بررسی فراوانی جنس باکتری خاص استفاده کردند.

این تحقیق از شرکت کنندگان خواست که به یک پرسشنامه مطالعه جامع در مورد رفتار، سلامت، سبک زندگی و عوامل جامعه شناختی پاسخ دهند.

جانسون مجموعه ای از تحلیل های آماری را انجام داد؛ که به تعیین رابطه بین ترکیب باکتری های روده و صفات رفتاری مانند جامعه پذیری و عصبی بودن کمک کرد. این دانشمند نتایج تحقیق خود را در مجله منتشر کرد.

باکتری روده و پنج ویژگی شخصیتی

این محقق به طور خاص از خزانه گزینه های شخصیتی بین المللی (که از ۵۰ آیتم تشکیل شده) برای ارزیابی ویژگی های شخصیتی بر اساس الگوی پنج عامل شخصیتی استفاده کرد.

این مدل نشان می دهد که اختلافات شخصیتی در پنج حوزه طبقه بندی می شوند:

برونگرایی یا گرایش به جستجوی و لذت بردن از رفتار دیگران موافق بودن، تعریف شده به عنوان اعتماد و همکاری در تعاملات اجتماعی وجدان یا توجه به جزئیات و تمرکز عصبی بودن، یعنی گرایش به احساسات منفی باز بودن، که محققان آن را خلاقیت، کنجکاوی روشنفکری و تمایل به جستجوی تجربیات جدید توصیف کرده‌اند.

جانسون تجزیه و تحلیل رگرسیون چندگانه از گونه‌های باکتریایی را برای متغیرهای کلیدی تاثیر گذار در ترکیب باکتری‌های روده تأثیر تنظیم کرد.

این متغیرها شامل جنس، سن، شاخص توده بدنی (BMI)، نحوه زایمان، روش تغذیه نوزاد، استفاده از آنتی بیوتیک خوراکی در ۶ ماه گذشته، شرایط روده و استفاده از مکمل پروبیوتیک بود.

داشتن دوست بیشتر ممکن است سلامت روده را ارتقا دهند

این مطالعه نشان داد که انواع مختلف باکتری که در مطالعات گذشته با اختلال طیف اوتیسم ارتباط داشتند، اکنون با تفاوت‌های جامعه پذیری در جمعیت عمومی نیز ارتباط دارد.

نویسنده این مطالعه توضیح می‌دهد که میکروبیوم روده ممکن است نه تنها در صفات شدید رفتاری که در اوتیسم دیده می‌شود بلکه در تغییر رفتارهای اجتماعی در جامعه عمومی نقش دارد.

این مطالعه نشان داد که افرادی که شبکه‌های اجتماعی گسترده‌تری دارند، احتمالاً دارای ترکیب متنوع تری از باکتری‌های روده نیز هستند. فعالیت اجتماعی ممکن است باعث افزایش تنوع میکروبی روده شود.

بسیاری از افراد بر این باورند که تنوع بیشتر در میکروبیوم روده انسان باعث تقویت سلامت روده و سلامت کلی بدن می‌شود. تجزیه و تحلیل‌ها نشان داد که تنوع میکروبی پایین تر با استرس و اضطراب بالاتر همراه است.

#### اهمیت تغذیه

علاوه بر این، تجزیه و تحلیل همبستگی نشان داد که افرادی که غذاهای بیشتر پروبیوتیک‌دار مصرف می‌کنند، سطح اضطراب، استرس و عصبی بودن به طور قابل توجهی پایین تر بوده و احتمال ابتلا به آنها نیز کمتر است. با این حال، این محقق ارتباط مشابهی در مورد پروبیوتیک‌ها به صورت مکمل پیدا نکرد.

منابع طبیعی پروبیوتیک‌ها شامل پنیر تخمیر شده، خیار شور و منابع طبیعی پری‌بیوتیک‌ها موز، حبوبات، غلات کامل، مارچوبه، پیاز و تره فرنگی است. پری‌بیوتیک‌ها کربوهیدرات‌های غیر قابل هضم موجود در مواد غذایی هستند که برای تحریک رشد باکتری‌های در بدن ضروری است.

یکی دیگر از یافته‌های جالب توجه این بود که افرادی که به عنوان شیرخوار تغذیه می‌شدند، میکروبیوم روده کمتری داشتند.

جانسون اعلام کرد که این اولین بار است که این مورد در بزرگسالان مورد بررسی قرار گرفته است و نتایج حاکی از آن است که تغذیه نوزاد ممکن است عواقب طولانی مدت برای سلامت روده داشته باشد. زندگی مدرن ما ممکن است بر میکروبیوم روده تأثیر بگذارد و از این رو ممکن است به طرق نامعلوم در رفتار و بهزیستی روانی ما تأثیر بگذارد.

این دانشمند در مورد محدودیت‌های تحقیق خود گفت: از آنجا که این مطالعه مقطعی است، تحقیقات آینده ممکن است از بررسی مستقیم اثر احتمالی این باکتری‌ها بر رفتار تأثیر بگذارد، که ممکن است به آگاهی از توسعه روش‌های درمانی جدید برای اوتیسم و افسردگی کمک کند.

انتهای پیام/