

**СРК, микробиота кишечника и депрессия: есть ли связь**

 Синдром раздражённого кишечника (СРК) - хроническое заболевание кишечника, при котором в результате дисбактериоза кишечника и воспаления в стенке кишечника возникают спазмы гладкой кишечной мускулатуры, диаррея или запоры, и другие нарушения функции тонкого и толстого кишечника. Считается, что этим заболеванием страдает до 10% населения всего мира. Но проблемы появляются и в нервной системе, в психическом состоянии человека, имеющего «раздраженный кишечник». По оценкам специалистов тревожные, депрессивные, ипохондрические расстройства при СРК возникают более чем у 75% больных.

 Почему так происходит? Это объясняется тем, что микробиота кишечника активно участвует в регуляции состояния нервной системы, а не только в процессах пищеварения, детоксикации и иммунитета. Доказано значительное влияние микробиоты на состояние нервной системы, эта физиологическая связь называется «ось кишечник-мозг, «gut-brain-axis» - кишечно-мозговая ось. Микробиота влияет на функции нейронов, участвует в метаболизме нейромедиаторов, регулирующих состояние и функции головного мозга. Это такие важнейшие вещества как серотонин, дофамин, гамма-аминомасляная кислота (ГАМК), адреналин и норадреналин. При нарушении микробной экологии человека количество нейромедиаторов микробного происхождения может снижаться или увеличиваться, что сопровождается увеличением тревожности, депрессивным поведением, нарушением памяти, сна.

 Ознакомившись с исследованиями о патологическом механизме СРК, Raskov H. с коллегами (2016) обнаружили, что ось кишечника-мозг играет центральную роль в сохранении СРК, а микробиота играет в этом ключевую роль. В этом исследовании улучшение симптомов тревоги у пациентов с СРК путем корректировки кишечной флоры было еще одним доказательством механизма оси кишечника и головного мозга. Пробиотики могут повышать концентрацию триптофана в крови, модулировать уровни серотонина в лобной коре мозга и модулировать метаболиты дофамина, ослабляя симптомы депрессии, снижать стрессовую реакцию и тревогу, а также улучшать настроение, память и восприятие. Пробиотики с такими эффектами называют психобиотиками.

 Поэтому можно утверждать, что своевременная коррекция микробиоты кишечника – это не только забота о пищеварении и иммунитете, это также очень важный момент в профилактике нарушений работы нервной системы. Клинические исследования новосибирских ученых показали, что для нормализации психоэмоционального благополучия и когнитивных способностей у детей необходимо 2 месяца приема пробиотиков: в это время исчезал высокий уровень тревожности, в 2 раза повышался уровень памяти, а дальше эффект стабилизировался (по данным исследований, на полгода).

 Результаты исследований по применению препарата «Ведабиотик» показали что происходит активация поведенческой активности на фоне модуляции содержания регуляторных цитокинов в различных регионах головного мозга что свидетельствует о нейромодулирующих свойствах данного препарата. Предложено применение биологически активной добавки к пище «Ведабиотик» в качестве модулятора мозговой деятельности.