



Gogoa pizteko, kasu sabelari

Urde tripa-handia goratzen -eta kopiatzen- ibili garen egun hauetan, oraindik nire onera guztiz etorri gabe, zer eta hesteak eta garuna lotzen dituzten artikulu bi topatu ditut, oso denbora gutxian. Abendu hasierakoa bata, hesteetako mikrobiota eta depresioa lotzen dituen, eta abendu erdikoa bestea, mikrobiota bera kirola egiteko motibazioarekin lotzen duena. Ez da berria -egunotan ziur aski behar baino gutxiago zaindu dugun- mikrobiota edo flora gogo aldaratearekin loturik dagoela, ziur aski denok dugu esperientzia zehatzen bat harreman honen berri ematen diguna. Tximeletak sabelean izaten ditugu batzuetan, edo kristoren tripako minak besteetan, edo gogorik ez, edo aseezina den zulo bat sabelaren erdian. Hesteetako mikrobiota eta osasun mentalaren arteko harreman es-tua argitzen joan da azken hamabost urteotan, eta azken bi ikerketa hauek dakigun apurra berrestera datoz.

Herbehereetako ikerlariak izan dira depresioarekin loturiko bakterio talde zehatzak identifikatu dituztenak. Amsterdameko Unibertsitateko zientzialariek 2.500 herbeheretarren flora aztertu eta depresioaren sintomekin lotzen diren 13 bakterio talde antzeman dituzte, garunaren funtzionamendu egokirako beharrezkoak diren neurotransmisoreen (glutamatoa, serotonina edo butiratoa, adibidez) sintesian inplikaturik daudenak. Horrekin batera, depresioak jotako pertsonetan bakterio zehatzak neurri handietan antzeman dira, eta beste batzuk apenas agertu diren, mikrobiotaren osaketa eta gaixotasunaren arteko loturaren erakusle. Rotterdameko Unibertsitatean egindako iker-

ketak ere mikrobiotaren osaketaren eta depresioaren sintomen neurrien arteko lotura antzeman du, talde etniko anitzeko 3.000 pertsonaren flora aztertuta. Munduan 322 milioi pertsonak depresioa dutela estimatzen da, bere prebalentzia azken urteotan biderkatu egin da, baina hain arrunta izanagatik, oso gutxi dakigu oraindik eta askoz ikerketa gehiago beharko dira taxuzko ondorioak izateko.

Bitartean, AEBetan, kirola egiteko motibazioaren eta hesteetako mikrobiotaren arteko harremana aztertu dute, saguekin egindako ikerketan. Motibazioak aktibitate fisiko luze baten eragiten duen plazerarekin badu zerikusirik, eta mekanismo honetan sakondu nahi izan dute. Antzeman dutenez, jarduera fisikoa egitean hesteetako mikrobiotak mota jakin bate-

ko neuronak kitzikatzen dituzten molekulak jariatzen ditu, zeinek garunaren sari eta motibazio zentroa den gorputz ildaskatura seinalea bidaltzen baitute, eta azken honek, dopamina mailak handitzen ditu. Mikrobiota antibiotikoen bidez ezabatzen zitzaienean, saguen errendimendua jaitsi eta ez zen dopaminarik antzematen, eta alderantziz, sagu korrikalarien mikrobiota beste saguetan ezartzean, hauek ere motibatu eta korrika hasten ziren, ikerlariek behartu ere egin gabe. Elikaduraren bidez mikrobiota aldatu eta jarduera fisikoa egiteko motibazioa handitu genezakeela uste dute ikerlariek.

Horixe izaten da askoren urte berriko asmoa, kirola egitea, edo sikiera, oporren osteko depresioak ez harra-patzea. Bata edo bestea izan, gogoa pizteko, kasu sabelari! •



Ez da berria mikrobiota edo flora gogo aldaratearekin loturik dagoela.

Oleksandra TROIAN | GETTY