

A bélflóra szerepe a mentális egészségben

FRECSKA Ede, MÓRÉ Csaba

„Minden betegség a belekben kezdődik”
(Hippokratész)

THE ROLE OF GUT MICROBIOTA IN MENTAL HEALTH

Az utóbbi évtizedben a Humán Mikrobiom Projekt vizsgálatai alapján számos olyan felismerés született, amelyek alapján arra a következtetésre jutottak a kutatók, hogy az emberi szervezet különböző helyein található mikrobaközösségeknek – nem utolsósorban a bélflóra organizmusainak – alapvető szerepük van az élettani homeosztázis fenntartásában. A kapott ismeretek a mentális egészség vonatkozásában is rendkívül relevánsak. A közlemény a pszichiáter szemszögéből foglalja össze azokat az eredményeket, amelyek remélhetőleg a nem is olyan távoli jövőben segítenek megérteni a neuropszichiátriai betegségek etiopatológiájának pontosabb felderítését, lehetővé tesznek hatékonyabb terápiás beavatkozásokat, és fontos szerepük várható a prevencióban, az egészséges életvitel fenntartásában.

During the last decade, the Human Microbiom Project resulted in several important discoveries regarding the role of the microbiota communities – with the central role of the gut flora – in maintaining physiological homeostasis. The increasing knowledgebase carries important consequences for mental health. From a psychiatrist's perspective, the current publication summarizes the most important results which may help to understand the etiopathology of neuropsychiatric illnesses, facilitate development of effective therapeutic interventions, and provide cues for disease prevention and a healthier lifestyle.

bélflóra, dysbiosis, mentális egészség, mikrobiom, mikrobióta

gut flora, dysbiosis, mental health, microbiome, microbiota

dr. FRECSKA Ede (levelező szerző/correspondent), dr. MÓRÉ Csaba: Debreceni Egyetem, Általános Orvostudományi Kar, Pszichiátriai Klinika/University of Debrecen, Department of Psychiatry; H-4032 Debrecen, Nagyerdei körút 94. E-mail: efrecska@hotmail.com

Érkezett: 2017. október 25.

Elfogadva: 2017. december 18.

A humán mikrobióta és mikrobiom

Az emberi gastrointestinalis rendszer 100 billió (10^{14}) mikroorganizmus (baktérium, gomba, eukarióta, parazitasejt és vírus) otthona (1). Ez azt jelenti, hogy az emberi szervezet több baktériumot tartalmaz, mint ahány sejtje van és az arány körülbelül 1,3-szeres. Pár évvel korábbi becslések ezt az arányt 10:1-re taksálták (2). A kommenzális, szimbiotikus és patogén mikroorganizmusok kolóniájának – a humán mikrobiótának – össztömege körülbelül 2 kg és ez több mint ezer baktériumfaj 3 milliárd génjét (mikrobiom) tartalmazza.

A bélflóra életünk első napjaitól az utolsóig

kísér végig bennünket (2). A gyomor-bél rendszer a születés utáni első napokban kolonizálódik a pár éve még normálisnak tartott vaginalis flórával. Újabb cikkek már eltérnek ettől, realizálva, hogy a nyugati medicina által beöntésekkel előkészített és az egész gáttáját dezinfektáló szüléstechnika lehet elfogadott, de nem természetes, ugyanis a valóban természetes (vagy mondjuk inkább természeti) körülmények között a baba feje gyakran a széklettel együtt jelenik meg. A császármetszéssel született gyerekek béltraktusának normális betelepítése több hetet, hónapot késhet és esetükben az első hetekben a bőrflóra képviselői telepednek meg először (2). Ez a késés nem elhanyagolható, mert a bélflórának alapvető szerepe van az immunrendszer kifejlesztésében.