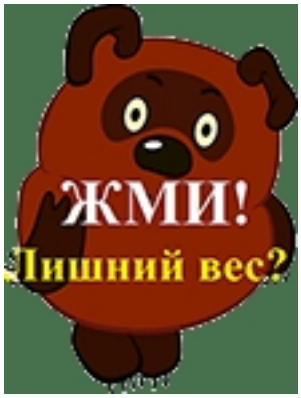


В России новогодние праздники длятся до завершения старого нового года. В эти дни питание людей несколько меняется. Изменения микробиома связаны с рисками утяжеления течения диабета.

Согласно новому исследованию, которое связывает изменения питания людей с психологическим стрессом, рождественский ужин с родственниками может негативно повлиять на ваше здоровье через измения микробиома.

Исследователи из отдела внутренней и сосудистой медицины Медицинского центра Амстердамского университета провели обсервационное исследование, в котором они определили микробную разницу между участниками, которые кушая в собственной семье на рождественский обед, и теми, кто посещал своих родственников.

Предложив механизм замеченной разницы, они говорят , что посещение в законах во время Рождества вызывает высокий уровень стресса, который , в свою очередь , уменьшает присутствие бактерий семейства *Ruminococcaceae* кишечнике - снижение , св язанное с психологическим стрессом и депрессией.

В *журнале Human Microbiome Journal* авторы отметили, что, хотя воздействие измененной диеты и алкоголя на кишечную микробиоту уже широко изучено, влияние «обязательного посещения

родственников» для тех, кто подвергается ее воздействию, может также иметь влияние на наш состав кишечных бактерий. По словам команды, возглавляемой старшим автором профессором Максом Ньювдорпом, исследование доказывает, что наши родственники являются фактором окружающей среды, который может влиять на микробиоту кишечника. Тем не менее, они признают, что необходимы дальнейшие исследования, чтобы подтвердить эту связь.

« Это исследование было ограничено его наблюдательной природой. Участники могли свободно выбирать, посещать или их семью или родственников во время Рождества; это решение не было назначено исследователями, - отмечается в сообщении. *- Возможно, что участники, проявляющие*
большее отвращение к своим родственникам, использовали предлог для участия в научном исследовании, посвященном Рождеству, чтобы не посещать своих родственников. во время Рождества.

«Поскольку мы не забили уровень (опытный) стресса во время рождественских поездок, мы можем только предположить , что разница в биомаркерах между посещением семьи или родственников была связана со стрессом».

«Прежде чем мы сможем признать родственников в качестве нового разрдражающего фактора окружающей среды,который может влиять на состав кишечной микробиоты и, следовательно, на здоровье хозяина, необходимо провести более масштабное рандомизированное контролируемое исследование, чтобы воспроизвести эти результаты и подтвердить прямую связь между посещением родственников, стрессом и кишечную флору композиции».

Чтобы попытаться понять механизм, посредством которого родственники могут влиять на здоровье микробиома, команда провела 16S-рибосомную ДНК-секвенирование образцов фекалий, собранных в два отдельных момента времени (23 декабря и 27 декабря 2016 года) из группы из 24 здоровых добровольцев, празднующих Рождество - из 24 участников 16 посетили своих родственников во время Рождества, а остальные восемь праздновали Рождество со своей семьей.

Участникам было поручено собирать свежие утренние фекальные образцы и

транспортировать их в научно - исследовательский центр на льду, а также не вести подробный журнал о полной их диетического потребления , начиная 21 декабря вплоть до 26 декабря - , и отчет посетили ли они только свои семья и/ или их родственники на Рождество.

Отмечая в справочном разделе своего исследования, отметьте, что Рождество и фекалии «похоже, имеют традиционную, но таинственную связь».

Обсуждая предыдущие исследования о влиянии родственников на психологическое здоровье, в докладе отмечается, что исследования выявили влияние социальных взаимодействий с семьей, в семье на физическое и психическое здоровье.

Высказывается гипотеза , что воспринимаемый психологический стресс опосредует эти эффекты, но точный механизм , посредством которого стресс влияет на здоровье хозяина, пока неизвестно «.две разные микробиологические биомаркерные сигнатуры, отличающие участников, которые посетили своих родственников в отличие от их ужина в собственной семье в течение рождественского сезона, и обнаружили семь видов бактерий, профиль относительных изменений которых значительно различался в этих двух группах.

Участники, посещавшие своих родственников, имели значительно более высокие изменения в альфа-разнообразии фекальной микробиоты (индекс Шеннона) по сравнению с участниками, посещающими их собственную семью во время Рождества.

Между тем, у участников, посещающих родственников, наблюдалось значительное уменьшение всех видов Ruminococcus . Авторы отмечают , что такого рода сокращения связано с психологическим стрессом и депрессией.

Относительные изменения в питательных макроэлементах и потреблении алкоголя во время Рождества существенно не отличались между теми, кто посещал родственников, и их собственной семьей

Источник: Журнал человеческого микробиома.

Опубликовано онлайн перед печатью, DOI: 10.1016 / j.humic.2019.100058