



Trpíte únavou a chybí vám energie? Střevní bakterie ovlivňují každodenní život.

Nový výzkum poskytuje důkazy o tom, že duševní energie a únava, fyzická energie a únava, mohou mít souvislost s profily střevních bakterií. Bakterie, které nejčastěji korelují s pocitem energie, vykonávají metabolické funkce, zatímco bakterie, které nejčastěji korelují s pocitem únavy, jsou spojeny se zánětem. Výsledky publikoval známý časopis "Nutrients" na počátku roku 2022.

Únava je v lékařské péči podceňována

Studie asi 45 % americké populace trpí zvýšenou a přetrvávající únavou. Je to častý, nákladný a málo pochopený problém. Odhaduje se, že únava stojí zaměstnavatele ročně více než 136 miliard dolarů v důsledku ztráty produktivity. Tyto odhady však nezohledňují únavou způsobené dopravní a jiné nehody, špatné zdravotní výsledky, absence ve škole a zhoršení školních výsledků a negativní zdravotní výsledky. Únava je v lékařské péči podceňována a souvisí s mnoha nemocemi a poruchami. Navzdory vysokým finančním a společenským nákladům, které únava způsobuje, je tento problém málo známý. Neexistuje bohužel shoda, jak únavu nejlépe měřit.

Veřejné zdraví souvisí s výživou a zdravím

Studie se zabývá únavou koncepčním vztahem mezi "únavou a energií". Zjištění posilují souvislosti s veřejným zdravím, které souvisí s výživou a zdravím. Střevní mikrobiom může mít vliv na to, jací jste. A nejen i v budoucnu. Zjištění naznačují pochopení, co může zdravý střev způsobit a jak se lidé cítí.

Složené vztahy mezi střevními bakteriemi

Studie zkoumala souvislost mezi duševní energií (ME), duševní únavou (MF), fyzickou energií (PE), fyzickou únavou (PF) a střevním mikrobiomem. Studie se zúčastnilo dvacet osob ve věku 31 let, které byly fyzicky aktivní a nebyly obézní. [Bakteroidety](#) (45 %) byly pouze negativně korelovány s fyzickou únavou. Druhý nejpřevažující phylém, Bakterie [Firmicutes](#) (43 %), měl členy, kteří korelovali s každým znakem. Bakterie [Anaerostipes](#) však pozitivně korelovala s duševní energií a negativně s duševní únavou a fyzickou energií.

Zpracované maso korelovalo s duševní a fyzickou únavou

Strava ovlivňuje složení střevní mikrobioty. Jedna skupina potravin, **zpracované maso**, korelovala se čtyřmi náladami: pozitivně s duševní a fyzickou únavou a negativně s duševní a fyzickou energií. Se zpracovaným masem koreloval pouze rod Firmicutes [Holdemanía](#). To, co jíte, určuje bakterie a mikrobiom ve střevech. Ve studii zjistili souvislost mezi mikrobiomem člověka a jeho náladou. Energií a únavu může ovlivňovat mnoho věcí, například to, co jíte, vaše fyzická aktivita, váš spánek, vaše chronická onemocnění nebo léky, které na tato onemocnění užíváte. Pochopení toho, jak výživa a podvýživa souvisí s únavou a energií. Chronická únava a nízká energie mohou snižovat zdraví a kvalitu života starších dospělých, kteří žijí s chronickými onemocněními.



Jídlo ovlivňuje život každý den

Studie je velmi zajímavá. Bude potřeba se podívat na některé z těchto vztahů. Být schopen lépe vidět tuto složitou souhru mikroorganismů a člověka. Co jíte, může život člověka ovlivnit."

prof. J.Ruprich, CZVP SZÚ, 11.4.2022

Zdroj: ALI BOOLANI a kol. 2022. Trait Energy and Fatigue May Be Connected to Gut Bacteria among Young Physically Active Adults [Energetické vlastnosti a únava mohou souviset se střevními bakteriemi u mladých fyzicky aktivních dospělých]: An Exploratory Study. *Nutrients* 14 (3): 466;