

# Probioteka

Korzystne działanie psychofarmakologiczne preparatu probiotycznego  
(zawierającego szczepy bakterii *Lactobacillus helveticus* Rosell® – 52  
i *Bifidobacterium longum* Rosell® – 175) u zdrowych ochotników  
– wtórna analiza badania



*Probiotyki*

**SANPROBI**

*Stress*

## 1. Tytuł, autorzy, afiliacje, pismo

### **Tytuł: Korzystne działanie psychofarmakologiczne preparatu probiotycznego (zawierającego szczepy bakterii *Lactobacillus helveticus Rosell*<sup>®</sup> – 52 i *Bifidobacterium longum Rosell*<sup>®</sup> – 175) u zdrowych ochotników – wtórna analiza badania**

**Tytuł oryginału: Beneficial Psychological Effects of a Probiotic Formulation (*Lactobacillus helveticus* R0052 and *Bifidobacterium longum* R0175) in Healthy Human Volunteers**

**Autorzy:** Michaël Messaoudi<sup>1</sup>, Nicolas Violle<sup>1</sup>, Jean-François Bisson<sup>1</sup>, Didier Desor<sup>2</sup>, Hervé Javelot<sup>3</sup>, Catherine Rougeot<sup>4</sup>

#### **Afilacje:**

<sup>1</sup> ETAP - Etologia stosowana, Zakład Neuropsychofarmakologii, Vandoeuvre-lès-Nancy, Francja

<sup>2</sup> Zespół Neurobiologii Behawioralnej, URAFPA, Vandoeuvre-lès-Nancy, Francja

<sup>3</sup> Jednostka INSERM U954 – Odżywianie – Genetyka i Zagrożenia Środowiskowe, Wydział Medycyny Nancy, Uniwersytet Henri Poincaré, Vandoeuvre-lès-Nancy, Francja

<sup>4</sup> Instytut Pasteura – Biochemia Strukturalna i Komórkowa, Paryż, Francja

**Czasopismo: Gut Microbes, 2011 (Impact Factor = 2,279)**

## 2. Wstęp

- Zmiany składu oraz funkcji mikrobioty jelitowej mogą mieć związek ze zwiększonym odczuwaniem lęku, nadmierną reakcją na stres oraz zaburzeniami nastroju.
- Wyniki poprzedniego badania Messaoudiego i wsp. sugerują, że preparat probiotyczny zawierający szczepy bakterii *Lactobacillus helveticus Rosell*<sup>®</sup> – 52 i *Bifidobacterium longum Rosell*<sup>®</sup> – 175 (dostępne w Polsce w produkcie SANPROBI<sup>®</sup> Stress) może korzystnie wpływać na zmniejszenie objawów lękowych, poprawę reakcji na stres oraz poprawę samopoczucia u zdrowych osób („British Journal of Nutrition”, 2011).

**Stosowanie probiotyku zawierającego szczepy bakterii *Lactobacillus helveticus Rosell*<sup>®</sup> – 52 i *Bifidobacterium longum Rosell*<sup>®</sup> – 175 (dostępne w Polsce w produkcie SANPROBI<sup>®</sup> Stress) może łagodzić objawy lękowe, poprawiać reakcję na stres i zmniejszać wydalanie kortyzolu u zdrowych osób.**

## 3. Cel pracy

Celem pracy była wtórna analiza badania, w którym oceniano wpływ probiotyku na zaburzenia lękowe i strategie radzenia sobie ze stresem u zdrowych ochotników. Szczegółowej analizie poddano wyniki osób, u których na początku badania obserwowano mniejsze wydalanie kortyzolu z moczem.

## 4. Materiał i metody

Do powtórnej analizy Messaoudi i wsp. wykorzystali dane 25 osób (10 osób z grupy otrzymującej probiotyk i 15 osób z grupy placebo), które odczuwały mniejszy stres na początku badania (wyrażony m.in. poprzez stężenie wolnego kortyzolu w dobowej zbiorce moczu – poniżej 50 ng/ml).

Badacze zastosowali następujące testy diagnostyczne:

- HADS (ang. Hospital Anxiety and Depression Scale) – szpitalna skala lęku i depresji,
- HSCL-90 (ang. Hopkins Symptom Checklist) – kwestionariusz służący do oceny objawów psychicznych,
- PSS (ang. Perceived Stress Scale) – skala odczuwania stresu,
- CCL (ang. Coping Checklist) – skala radzenia sobie ze stresem.

## 5. Najważniejsze wyniki

- U osób otrzymujących probiotyk zaobserwowano istotne zmniejszenie objawów lękowych oraz łatwiejsze radzenie sobie z sytuacją stresową, potwierdzone w skalach PSS, HADS, oraz w obszarze depresyjno-lękowym w kwestionariuszu HSCL-90. W związku z tym wysunięto wniosek, że przyjmowanie probiotyków może pomóc zachować równowagę psychiczną i zmniejszyć objawy stresu.

- Wśród mechanizmów, za pomocą których można tłumaczyć korzystny wpływ probiotyków na zaburzenia psychiczne, jest redukcja stanu zapalnego i zmniejszenie wydzielania cytokin prozapalnych.
- Preparaty probiotyczne nie wykazują działań niepożądanych, które są częste u pacjentów stosujących leki przeciwłękowe.

## 6. Wnioski

**Na podstawie wtórnej analizy wyników Messaoudi i wsp. zasugerowali, że skuteczność probiotyków może różnić się w zależności od subiektywnego odczuwania stresu. Wykazali, że stosowanie preparatów probiotycznych zawierających szczepy bakterii *Lactobacillus helveticus Rosell*<sup>®</sup> – 52 i *Bifidobacterium longum Rosell*<sup>®</sup> – 175 (dostępne w Polsce produkcie SANPROBI<sup>®</sup> Stress) przyczynia się do poprawy samopoczucia osób z niskim natężeniem stresu.**

