

Probioteka

Wpływ przyjmowania probiotyku i prebiotyku na objawy psychiczne pacjentów z depresją przyjmujących leki przeciwdepresyjne



Probiotyki

SANPROBI

Stress

1. Tytuł, autorzy, afiliacje, pismo

Tytuł: **Wpływ przyjmowania probiotyku i prebiotyku na objawy psychiczne pacjentów z depresją przyjmujących leki przeciwdepresyjne**

Randomizowane badanie kliniczne, kontrolowane podawaniem placebo

Temat oryginału: Effect of Probiotic and Prebiotic vs Placebo on Psychological Outcomes in Patients with Major Depressive Disorder: A Randomized Clinical Trial

Autorzy: Asma Kazemi¹, Ahmad Ali Noorbala², Kamal Azam³, Mohammad Hadi Eskandari⁴, Kurosh Djafarian¹

Afilacje:

¹ Katedra Żywienia Klinicznego, Szkoła Nauk Żywienia i Dietetyki, Uniwersytet Medyczny w Teheranie, Iran

² Medyczne Centrum Badań Psychosomatycznych, Szpital Imama Chomeiniego, Uniwersytet Medyczny w Teheranie, Iran

³ Katedra Epidemiologii i Biostatystyki, Szkoła Zdrowia Publicznego, Uniwersytet Medyczny w Teheranie, Iran

⁴ Katedra Nauk i Technologii Żywienia, Uniwersytet Shiraz, Shiraz, Iran

Pismo: Clinical Nutrition, 2019 (Impact Factor = 6,402)

2. Wstęp

- U chorych z depresją obserwuje się zmieniony skład mikrobioty jelitowej. Może być to związane z oddziaływaniem mikrobioty na ośrodkowy układ nerwowy poprzez oś mikrobiota-jelito-mózg.
- W depresji obserwuje się zwiększony metabolizm tryptofanu do kynureniny oraz niską aktywność układu serotonergicznego.
- Bakterie jelitowe mogą wpływać na produkcję aminokwasów, takich jak tryptofan, oraz rozgałęzionych aminokwasów (BCAA), takich jak leucyna, izoleucyna i walina, które konkurują z tryptofanem o białko transportowe w barierze krew-mózg.
- We wcześniejszych badaniach (Messaoudi, 2011) wykazano, że szczepy *Lactobacillus helveticus Rosell*[®] – 52 i *Bifidobacterium longum Rosell*[®] – 175 korzystnie wpływają na nastrój.

Zmiany mikrobioty jelitowej mają związek z rozwojem depresji.

3. Cel pracy

Głównym celem pracy była ocena wpływu przyjmowania probiotyku zawierającego szczepy bakterii *Lactobacillus helveticus Rosell*[®] – 52 i *Bifidobacterium longum Rosell*[®] – 175 (dostępne w Polsce w produkcie SANPROBI[®] Stress), a także prebiotyku na objawy depresji. Objawy były oceniane za pomocą Skali Depresji Becka. Dodatkowym celem pracy była ocena wpływu probiotyku i prebiotyku na stosunek stężenia we krwi kynureniny do tryptofanu oraz tryptofanu do rozgałęzionych aminokwasów.

4. Materiał i metody

Do badania włączono 110 pacjentów z depresją o łagodnym lub umiarkowanym przebiegu, którzy przyjmowali leki przeciwdepresyjne: sertralinę, fluoksetynę, citalopram, amitryptylinę, co najmniej trzy miesiące przed rozpoczęciem badania. Badanych przydzielono losowo do następujących grup:

- I – przyjmowała probiotyk;
- II – stosowała prebiotyk;
- III – otrzymywała placebo.

W badaniu stosowano przez 8 tygodni probiotyk składający się z dwóch szczepów bakterii: *Lactobacillus helveticus Rosell*[®] – 52 i *Bifidobacterium longum Rosell*[®] – 175 (dostępnych w Polsce w produkcie SANPROBI[®] Stress) bądź prebiotyk - galaktooligosacharyd.

U każdego pacjenta, przed i po zakończeniu interwencji, oceniono: parametry antropometryczne, wywiad socjologiczny, historię leczenia psychiatrycznego, dietę oraz wysiłek fizyczny. Ocenę ciężkości depresji przeprowadzono za pomocą Skali Depresji Becka – test był wypełniany samodzielnie przez badane osoby. Ponadto u pacjentów oceniono stężenia tryptofanu, kynureniny (jeden z metabolitów tryptofanu, którego synteza rośnie u badanych z depresją) oraz BCAA w surowicy krwi.

5. Najważniejsze wyniki

- Z początkowej grupy 110 pacjentów, badanie ukończyło 81: 28 z grupy I, 27 z grupy II oraz 26 z grupy III. Przed rozpoczęciem obserwacji nie odnotowano u tych osób istotnych różnic w parametrach antropometrycznych, wywiadzie socjologicznym i psychiatrycznym, diecie oraz aktywności fizycznej.
- U osób przyjmujących probiotyk zaobserwowano:
 - istotne obniżenie liczby punktów w Skali Depresji Becka w porównaniu do grupy otrzymującej prebiotyki (II) i placebo (III).
 - istotne obniżenie stosunku kynureny do tryptofanu oraz wzrost stosunku tryptofanu do izoleucyny w porównaniu z grupą placebo (III).
- Nie zaobserwowano istotnych efektów stosowania prebiotyku.

Komentarz: Do zmniejszenia objawów zadeklarowanych przez pacjentów w Skali Depresji Becka mogło przyczynić się zwiększone wytwarzanie serotoniny w wyniku przemian szlaku tryptofanu.

6. Wnioski

Przyjmowanie przez 8 tygodni probiotyku zawierającego szczepy *Lactobacillus helveticus Rosell*[®] – 52 i *Bifidobacterium longum Rosell*[®] – 175 (dostępne w Polsce w produkcie SANPROBI[®] Stress) skutkuje zmniejszeniem natężenia objawów psychicznych ocenionych w Skali Depresji Becka oraz istotnym obniżeniem stosunku kynureny do tryptofanu u chorych z depresją przyjmujących leki przeciwdepresyjne.

