

Probioteka

Efekty przyjmowania synbiotyku i modyfikacji stylu życia
u kobiet z zespołem policystycznych jajników



Prebiotyki
Probiotyki

SANPROBI
Super Formula

1. Tytuł, autorzy, afiliacje, pismo

Tytuł: **Efekty przyjmowania synbiotyku i modyfikacji stylu życia u kobiet z zespołem policystycznych jajników**

Tytuł oryginału: Effects of Synbiotic Supplementation and Lifestyle Modifications on Women with Polycystic Ovary Syndrome

Autorzy: Izabela Chudzicka-Strugała¹, Anna Kubiak², Beata Banaszewska², Barbara Zwozdziak¹, Martyna Siakowska², Leszek Pawelczyk², Antoni J. Duleba³

Afilacje:

¹ Katedra Mikrobiologii Medycznej, Uniwersytet Medyczny w Poznaniu, Poznań, Polska

² Zakład Niepłodności i Endokrynologii Rozrodu, Klinika Ginekologii, Położnictwa i Ginekologii Onkologicznej Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu, Poznań, Polska

³ Wydział Endokrynologii Rozrodu i Niepłodności, Wydział Medycyny Rozrodu, University of California San Diego, La Jolla, California, USA

Czasopismo: The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism, 2021 (Impact Factor = 5,399)

2. Wstęp

- Zespół policystycznych jajników (ang. polycystic ovary syndrome, PCOS) jest najczęściej występującym zaburzeniem endokryologicznym wśród kobiet w wieku rozrodczym.
- Główne cechy PCOS to hiperandrogenizm i zaburzenia owulacji.
- Otyłość nasila zaburzenia metaboliczne w przebiegu PCOS, w tym insulinooporność i dyslipidemię.
- Modyfikacja stylu życia, polegająca na ograniczeniu przyjmowanych kalorii oraz wprowadzenie aktywności fizycznej, prowadząca nawet do niewielkiego zmniejszenia masy ciała, poprawia stan metaboliczny i obniża stężenie androgenów we krwi u kobiet z PCOS.

Leczenie zespołu policystycznych jajników (PCOS) obejmuje również modyfikację stylu życia, która ma na celu zmniejszenie nadmiernej masy ciała.

3. Cel pracy

Głównym celem pracy była ocena wpływu przyjmowania synbiotyku zawierającego 7 szczepów probiotycznych: *Bifidobacterium lactis* W51, *Bifidobacterium lactis* W52, *Lactobacillus acidophilus* W22, *Lactobacillus paracasei* W20, *Lactobacillus plantarum* W21, *Lactobacillus salivarius* W24, *Lactococcus lactis* W19 oraz 2 prebiotyki: fruktooligosacharydy i inulinę (produkt SANPROBI® Super Formula) na masę ciała i stężenie testosteronu we krwi u kobiet z PCOS i otyłością. Przyjmowanie synbiotyków było elementem modyfikacji stylu życia polegającej na ograniczeniu spożywanych kalorii i zwiększeniu aktywności fizycznej.

4. Materiał i metody

Badanie było randomizowane, z podwójnie ślełą próbą. Zakwalifikowano do niego 65 kobiet z rozpoznaniem PCOS i BMI > 25kg/m². Uczestniczki badania przydzielono losowo do następujących grup:

- I – przyjmowała synbiotyki SANPROBI® Super Formula w dawce 4 kapsułki dziennie przez 3 miesiące,
- II – otrzymywała placebo.

Wszystkim uczestniczkom badania zalecono modyfikację diety na podstawie profesjonalnej porady dietetycznej, ograniczenie spożycia kalorii do 1400 - 1800 kcal/dobę oraz codzienny 30-40-minutowy spacer.

Oceniano następujące parametry:

- wskaźnik masy ciała (BMI),
- nasilenie hirsutyzmu – (przy użyciu skali Ferrimana i Gallweya),
- rozwój trądziku,
- zawartość tkanki tłuszczowej (za pomocą techniki bioimpedancji),
- objętość jajników (w badaniu USG),
- zawartość we krwi: insuliny, testosteronu całkowitego, lutropiny (LH), folikulotropiny (FSH), globuliny wiążącej hormony płciowe (SHBG), 17-hydroxyprogesteronu, siarczanu dehydroepiandrosteronu (DHEAS), cholesterolu całkowitego, LDL i HDL, triglicerydów.

5. Najważniejsze wyniki

W grupie otrzymującej synbiotyk odnotowano:

- **zmniejszenie wskaźnika BMI** o 8% ($P = 0,03$),
- **redukcję obwodu talii, bioder i ud oraz zawartości tkanki tłuszczowej.** Zmniejszenie obwodu talii było istotnie większe w grupie otrzymującej synbiotyk (10%) niż w grupie przyjmującej placebo (6%),
- **zmniejszenie stężenia testosteronu** o 32%, natomiast w grupie placebo o 6% ($P < 0,0001$),
- **poprawę parametrów klinicznych, endokrynologicznych i metabolicznych:** znaczny wzrost DHEAS: 14%; $P = 0,012$, zmniejszenie stężenia triglicerydów: 23%; $P = 0,022$. Tymczasem w grupie placebo nie odnotowano zmian, z wyjątkiem 15% obniżenia stężenia triglicerydów.

6. Wnioski

Synbiotyk SANPROBI® Super Formula wspomaga korzystny wpływ diety i aktywności fizycznej na masę ciała i stężenie testosteronu u kobiet z zespołem policystycznych jajników.