**Микробы в жизни человека**

Сейчас для многих уже не секрет, что наше тело – дом для микроорганизмов. Живут они на различных участках тела – коже, пищеварительном тракте, слизистой мочеполовых путей, но самой «населённой» является толстая кишка.

О влиянии микроорганизмов на человека рассказывает диетолог центра общественного здоровья Наталья Динуллина.

Кто же населяет наш кишечник? Всех микробов в кишечнике можно разделить на:

1. Наши «друзья» – микроорганизмы, которые постоянно населяют кишечник, важно не только их количество, на и качественное разнообразие.
2. Нейтральные жильцы – условные патогены, когда иммунная система в порядке, а «друзей» много, они не приносят никакого вреда и даже могут оказывать положительное влияние. Ярким представителем является Candida – при обычных условиях она обезвреживает свободные радикалы, однако в случае разрастания приводит к патологическим процессам.
3. Вредители – патогены, которые способны вызывать серьёзные кишечные инфекции, например, сальмонеллы, шигеллы.
4. Проходимцы – транзиторы, которые не селятся в пищеварительном тракте, однако могут использоваться в коррекции дисбиотического процесса, например, сахаромицеты булларди.

Важно понимать, что все они оказывают влияние на человеческий организм, а каким это влияние будет – положительным или отрицательным – зависит от состава кишечной микробиоты.

Роль микробиоты кишечника в поддержании пищеварения известна многим, однако её влияние на организм куда более многогранно.

Во-первых, дисбиоз может быть причиной развития дефицитов – микроорганизмы в кишечнике не только обеспечивают всасывание полезных компонентов пищи, но и сами производят витамины группы В, витамин К, помогают усваиваться витамину Д.

Во-вторых, существует доказанная взаимосвязь кишечника и мозга – микробиота выделает до 90% гормона радости (серотонина), а также его предшественников, которые направляются в мозг. Появляется всё больше работ, доказывающих роль микробиоты в развитии таких заболеваний, как болезнь Альцгеймера, Паркинсона, аутизм, депрессия.

В-третьих, выявлена взаимосвязь состава микробиоты кишечника и избыточного веса, в том числе через регуляцию пищевого поведения. Уже доказано, что некоторые пищевые предпочтения обусловлены доминирующей микрофлорой – так, бактерии типа Firmicutes могут быть причиной тяги к жирному и сладкому. Кроме того, избыток ряда бактерий может быть причиной повышенной концентрации эстрогенов в крови, что помимо гинекологических проблем приводит к набору жировой массы по женскому типу (бёдра, ягодицы).

В-четвёртых, микробиота кишечника также влияет на состав микробиоты других органов. Не вызывает сомнения взаимосвязь здоровья кишечника и мочевого пузыря, в т.ч. потому, что при несоблюдении правил личной гигиены возможно переселение микробов кишечника в мочеполовые пути, а обеднение состава кишечной микрофлоры ассоциировано с риском инфекционных заболеваний мочевыделительной системы.

Микробиота кишечника связана также с состоянием кожи – различные высыпания могут быть признаком нездоровья пищеварительного тракта.

Связана микробиота и со здоровьем лёгких – 50% воспалительных заболеваний кишечника (болезнь Крона, неспецифический язвенный колит) ассоциирована с ХОБЛ (хронической обструктивной болезнью лёгких).

Кроме того, существует взаимосвязь микробиоты кишечника матери и новорожденного ребёнка, появляются исследования, доказывающие, что ребёнок не рождается со стерильным кишечником, заселение начинается уже внутриутробно.

Более неожиданным открытием становится то, что микрофлора влияет на уровень гормонов щитовидной железы. 20% Т4 активируются в кишечнике, значит, дисбиоз может приводить к снижению уровня Т3.

Колоссальный вклад в поддержание здоровой микробиоты вносит регулярный стул – запоры способствуют обратному всасыванию токсинов из кишечника и нарушению микробного состава в пользу гнилостных патогенных микроорганизмов.

Также необходимо создавать комфортные условия для приёма пищи – перед едой важно расслабиться, избегать стрессовых ситуаций во время приёма пищи, в т.ч. эмоциональных разговоров, просмотра телевизионных передач, использования гаджетов. Не менее важным является выделение отдельного места для приёма пищи и сервировка стола и блюд. Визуальная составляющая играет особенно большую роль для детей.