**Alimente cu factor de digerare diferit și implicațiile asupra microbiomului**

**Gheorghe Giurgiu**

Parafrazând pe Hipocrate care spunea cu 2400 de ani în urmă „Lăsați hrana să vă fie medicament și medicamentul hrană” astăzi putem spune: „mănânci și te vindeci, dacă știi ce, cât și cum!” În medie, omul consumă 1-3 kg/zi alimente, iar fiecare deglutiție are un drum de parcurs de-a lungul sistemul digestiv. Sistemul digestiv este un grup de organe care lucrează împreună pentru a transforma mâncarea în energie și substanțe nutritive de bază care hrănesc organismul. Procesul digestiv și implicit timpul de digestie depind de caracteristicile alimentelor, compoziția chimică, pH-ul la nivelul stomacului, intensitatea unei peristaltice. În funcție de factorii digestivi individuali, întregul proces digestiv de la ingestie până la eliminarea prin scaun poate dura 24-72 ore. Steril la naștere, tubul digestiv este colonizat cu microorganisme în orele următoare. Microbiomul intestinal evoluează foarte rapid în primele luni de viață, odată cu diversificarea dietei. Microbiomul prezintă multiple roluri: digeră mâncarea, controlează apetitul alimentar, metabolismul, modulează sistemul imunitar, influențează starea de spirit și capacitatea de concentrare, susține sănătatea tractului digestiv, produce vitamine, nutrienți, precum și antibiotice naturale. Referitor la axa intestin - microbiom - creier, intestinul conține o rețea densă de neuroni, denumită sistemul nervos enteric, rețea atât de puternică încât este denumită în mod obișnuit „al doilea creier”. Miliardele de bacterii care alcătuiesc microbiomul intestinal au o influență puternică asupra a ceea ce alegem să mâncăm. Totodată microbii au preferințe alimentare, iar un microbiom sănătos poate tăia poftele nesănătoase. Legătura dintre microbiomul intestinal și poftele alimentare nestăvilite este un subiect intens studiat în prezent, iar cercetările ulterioare vor oferi cu siguranță mai multe legături între microbi și comportamentul alimentar.