**ROLUL POTENȚIAL AL MICROBIOTEI INTESTINALE**

**ÎN INFLUENȚAREA FUNCȚIILOR CREIERULUI**

Manole Cojocaru

 Microbiomul este chiar etichetat ca un „organ” de susținere, deoarece joacă roluri-cheie in susținerea funcțiilor fiziologice din organism. La nivel intestinal, microbiomul cuprinde cel puțin 1.000 de specii diferite de bacterii având peste 3 milioane de gene (de 150 de ori mai multe decât genele umane) și cântărind până la 2 kg. O treime din microbiomul intestinal este comună majorității oamenilor, în timp ce două treimi sunt specifice fiecăruia dintre noi. Cu alte cuvinte, aceasta este ca o carte de identitate individuală, fiind unică, la fel ca amprenta digitală. Din literatură s-a demonstrat că există o semnalizare bidirecțională creier-microbiom intestinal, aici intervenind mecanisme multiple de semnalizare neurocrină și endocrină. În timp ce factorul de stres psihologic și fizic afectează compoziția și activitatea metabolică a microbiotei intestinale, schimbări experimentale intestinale pot afecta comportamentul emoțional și sisteme aferente cerebrale. Aceste descoperiri au dus la presupunerea că alterarea microbiotei intestinale poate juca un rol fiziopatologic în boli ale creierului ce cuprind autismul, anxietatea, depresia, etc. La scară largă pe grupuri populaționale se fac studii (microfloră și imagistică) privind efectele de modulare a microbiomului intestinal în relație cu influențarea funcțiilor creierului care să demonstreze ipotezele. Rolurile microflorei intestinale sunt multiple și complexe. Factorul care are un caracter de perturbare sau reechilibrare a microbiomului uman este nutriția. Cu toate ca cercetările sunt încă în derulare, s-a ajuns la un acord unanim și anume că echilibrarea compoziției microbiotei intestinale se poate face prin intermediul unei alimentații variate și echilibrate, bogate în legume, fructe, cereale integrale și semințe. Sunt perspective de terapie a depresiei, a bolii Parkinson, a bolii Alzheimer și a afecțiunilor cronice netransmisibile folosind produse pro- și prebiotice.