

Heste-mikrobiota

Heste-mikrobiota digestio-hodian dauden mikroorganismo multzoa da.

Gure mikrobiotak 100 000 miliar bakterio ditu guti gorabehera, gorputzeko zelula kopurua baino hamar aldiz gehiago, eta burmuina baino pisuagoa da: bi kiloraino pisa dezake.

Gramo bat jende gorotzetan bakterio gehiago dira, mundu osoko biztanleak baino.

Haurra sortu aitzin, fetuaren digestio-hodia esterila da.

Sortzean, haur sortu berriak mikroorganismoak irensten ditu, bereziki amaren gorputzean direnak.

Horrela, haurraren digestio-hodia amaren bakterio baginaiek eta fekalek laster kolonizatzen dute.

Bat-batean haur sortu berriaren bakterio kopurua azkarki emendatzen da.

Ondotik, heste-mikrobiotaren osaketa aldatzen da, adibidez niniaren elikamoldearen arabera: bularra ematen zaion ala ordezeko esnea. Bularra emateak zenbait enbor-bakterio haurraren organismoan goizik finkatzen laguntzen du.

Denborarekin mikrobiotaren osaketa konplexuago bihurtzen da.

Mikrobiotak bakterio espezie franko baditu, bai eta onddo mikroskopikoak eta birus ez-patogenoak ere.

Hiru urtetik goiti osaketa hori egonkorra da, eta doi bat pobretzen da adineko jendeen artean.

Mikroorganismoak ingurumenarekin kontaktuan diren azal guzietan dira: larruan, begietan, sudurrean, organo genitaletan, heste meharrean eta heste lodian.

Heste lodia planetako ekosistema mikrobiar trinkoenetarik da.

Heste lodian mikroorganismo mota asko bada, ehunka espezie badira.

Gizabanako bakoitzak bere mikrobiota badu, espezie konbinazio bakarraz osatua.

Gure erhi marken gisan, nork bere bakterio-sinadura du.

Heste-mikrobiota jende gorputzaren organo funtzionaltzat har daiteke, eta egun guzietan bere baitan duenari zerbitzu handia egiten dio.

Mikrobiotak harreman hertsia ditu gure hestearekin eta zeregin nagusiak betetzen.

Alabaina, mikrobiotak digestioko funtsezko funtzio metabolikoak ditu.

Gure entzimek elikagaien zati bat ez dute digeritzen heste meharrean, hala nola elikagai-zuntzak eta gluzidoen parte handi bat.

Mikrobiotak ditu elikagai horiek heste lodian desegiten.

Horrez gain, eritasunak eragin ditzaketen mikroorganismo patogenoen inbasiotik babesten du hesteko mikrobiota horrek.

Mikrobiotak eremua okupatzen du mikroorganismo horiek hestean planta ez daitezen. Gainera, mikrobiotako bakterio onak zuzenean patogenoen kontra borrokan ari dira, nutriente beren ondotik ari izanez eta substantzia bakterizidak sortuz.

Hestea da gorputzeko zelula-immunitario biltegi nagusia.

Zelula horiek, hots, globulu zuriek, funtsezko zeregina dute mikrobiotan, osasunarentzat kaltegarriak eta onuragarriak diren bakterioak bereizten baitituzte.

Immunitate-sistemak eragina badu mikrobiotaren osaketan eta haren mikroorganismoen dibertsitatean; ordainez, mikrobiotak immunitate-sistema bizkortzen du eta hartan eraginik badu.

Estresak, akidurak, elikadura desorekatuak edo antibiotikoen hartzeak gorputzeko mikroorganismoen dibertsitatea murrizten dute.

Alta, mikroorganismoen dibertsitatea funtsezkoa da.

Dibertsitate hori % 30-40z murriztuz geroz, eritasun kroniko batzuk sor daitezke: 2. motako diabetesa, arazo hepatikoak edo kardiobaskularrak.

Alderantziz, mikrobiotaren osaketa aldatuz, zenbait patologia saihets litezke.

Mikrobiotak digestioan parte hartzen du, bai eta maila bat baino gehiagotan, gure gorputzaren funtzionamenduan ere.

Doi-doia hasiak gara neurtzen burmuinarekin mikrobiotak duen elkarrekintzaren hedadura.

Onartu behar dugu izaki ez-independenteak garela, eta beharrezkoak zaizkigun beste izaki batzuk "aterpetzen" ditugula.

Sinbiosi aktibo horren zaintzea eta haztea da, hain segur, gure osagarriaren gako nagusietarik bat.