**Bakterilerin Faydaları**

**Bakterilerin Faydaları**

Araştırmacılar, bakterilerin sağlığınız için önemli olduğuna inanıyorlar. İyi bakterilerin şeker hastalığından, astımdan koruduğunu, immün sisteminin işleyişine yardım ettiğini ve hatta gırtlak kanserine karşı da koruyucu rol oynadığını belirten bilimadamları, önemsiz hastalıklarda sık sık kullandığınız aşırı antibiyotiğin ise, iyi bakterilerin kökünü kazıyabildiğini ve obezite oranlarının artmasına neden olabileceğinin de altını çizen araştırmacılar, iyi bakterilerin sağlıklı kalmanıza yardımcı olmaları için yapabileceklerinizi şöyle açıklıyorlar:

**Zayıf Kalmak:**Cornell Üniversitesi'nde görevli bilimadamlarına göre, aşırı kilolu insanların sindirim yolundaki bakteriler farklı bir karışım halinde bulunuyorlar. Bakteriler, tam tahıllı gibi karmaşık karbonhidratların hazmedilmesine yardım ediyor. Bağırsaklarda iki tür bakteri (Firmicutes ve bacteriodetes) temel rol oynuyor. Bacteroides, zarları sfingolipidleri içeren nadir bakteriyal organizmalardandır. Bacteroides türleri, bağırsakta koloni oluşturan potansiyel patojenleri ayrı tutuyor, böylece ev sahibine faydalı oluyorlar. Bu bakteri, zayıf insanlarda daha hakim orandadır. Aşırı kilolu insanlarda ise Firmicutes yüzdesi daha yüksek.

**Şeker Hastalığını Önlemeye Çalışma:**Geçen yıl Nature dergisinde yayınlanan ve Chicago Üniversitesi'nde yapılan araştırmada, sağlam bağırsak bakterisine sahip olmanın farelerde genetik olarak şeker hastalığı gelişimini önleyebildiği belirtiliyor. Aynı tip bağırsak bakterisinin insanlarda şeker hastalığını önleyip önlemediği ise henüz tam olarak aydınlatılamadı.

**İlaçların Etkisini Artırabilirsiniz:** 2008 yılında Londra'da Imperial College'taki araştırmacılar, yüksek oranda belirli bağırsak bakterisine sahip olanların asetaminofeni (Parasetamol türevi bir analjeziktir. Analjezik ve antipiretik etkileri aspirininkine benzer, ancak antiinflamatuar etkisi zayıftır. Tylenol'un aktif içeriği) daha yavaş metabolize ettiklerini buldular. Araştırmacılar, bağırsak bakterisi popülasyonlarının ilaçları daha etkili yapmak ve yan etkilerini önlemek için bilinçli olarak yönlendirilebileceğini açıklıyorlar.

**Enfeksiyonu Önleme:**İyi bakteri katmanları bizi kötü olanlardan koruyor gibi görünüyor. Büyük klinik deneyler, penis üzerinde yaşayan bazı tür bakterilerin sünnet yoluyla ortadan kalkmasının HIV'in taşınma olasılığını düşürdüğünü gösteriyor.

**Bakteriler İyileştiğinizi Gösteriyor:** Geçtiğimiz Kasım ayında Nature dergisinde yer alan ve UC-Davis Üniversitesi'ndeki araştırmacılar tarafından gerçekleştirilen çalışmada, cilt yüzeyinde yaşayan belirli bakterilerin cildi, önemsiz kesiklerden ya da çürüklerden kaynaklanan iltihabı önleyen bir kimyasal ürettiğini belirttiler. Kesik, bakteriyal tabakanın alt katına geçerse, cildiniz şişecektir. Egzema gibi deri hastalıklarında, bilimadamları bu sistemin bozulabileceğini ve karmakarışık olabileceğini tahmin ediyorlar.

**Gırtlak Kanserini Önleme:**Helikobakter pilori, mide ve oniki parmak bağırsağının çeşitli alanlarında yerleşen bir bakteridir. Mide ülserinin temel nedeni olan bakteriyi, doktorlar antibiyotikle imha ediyorlar. Fakat, bunun yanında Hpylori bakterisinin faydalı etkisi de bulunuyor. Epidemiyolojik verilere ve laboratuar çalışmalarına göre, bu bakteri sizi reflü hastalığı ile gırtlak kanserinin bazı türlerine karşı koruyor.

**Alerjilere Karşı Korunma:**Michigan Üniversitesi'nde görevli mikrobiyolog Gary Huffnagle tarafından yapılan araştırmaya göre, bağırsak bakterileri antibiyotikler tarafından bozulan farelerde alerji görülme riskinin daha fazla olduğu bulundu. Bir teoriye göre, immün sistemi, toksinleri ortadan kaldırmak için bağırsak bakterilerini kullanıyor. Bu sistem bozulduğunda ise allerji ortaya çıkıyor.