

Jogurt probiotikoak onuragarriak dira, baina haien eragina ez da hainbestearainokoa

Jogurt probiotikoen eraginari buruzko informazio esanguratsua jaso dute Washington Unibertsitatean egin berri duten ikerketa batean.

Estatu Batuetako Osasun Institutuak eta Danone konpainiak ordaindu dute ikerketa, eta haren helburua zen ikustea ea jogurt probiotikoek dituzten bakterioek baduten eraginik hesteetako bakterio-populazioan. Hain zuzen, iradoki izan dute jogurt horien bakterioak hesteetako floraren parte bilakatzen direla, eta, horren ondorioz, osasunerako onuragarriak direla. Are gehiago, jogurten ekoizleek argudio hori erabili izan dute haien produktua goraipatzeko.

Alabaina, ikerketaren emaitza seguru asko ez da jogurt horien ekoizleek eta saltzaileek nahiko zuketzen bezain ona izan. Izan ere, frogatu dute jogurten bakterioek ez dutela inolako eraginik hesteetako populazioan.

Horretarako, zazpi biki-bikoterekin egin dute ikerketa. Bikietako bati bai eta besteari ez, bost bakterio-espezie dituzten jogurt probiotikoak eman dizkiete, egunean bina, zazpi astean.

Hesteetako floraren eta gorotzen laginak hartu dizkiete, jogurtak jaten hasi aurretik, bitartean eta ondoren, eta haiek alderatuta ikusi dute ez dagoela inolako aldaketarik hesteetako bakterio-populazioaren osieran. Washingtongo Unibertsitateko Jeffrey Gordon mikrobiologoak zuzendu du ikerketa, eta, haren esanean, emaitza hori “ez da harriztekoa”, jogurten bidez ematen den bakterio-kopurua huskeria bat baita hesteetan dugunarekin alderatuta.

Ikertzaileek, ordea, bikiak ez ezik, sagu gnotobiotikoak ere ikertu dituzte. Sagu horiek modu berezian hazita daude, haien hesteetan gizakiek dituzten 15 bakterio-espezie baino ez izateko. Bada, sagu gnotobiokoan hesteetan ere jogurten bakterioek ez zuten eraginik izan, bai ordea gene batzuen espresioan; zehazki, karbohidratoen metabolismoan garrantzitsuak diren entzimak kodetzen dituzten gene batzuetan.

Saguen gernuko metabolitoak aztertuta, ikertzaileek baieztatu dute jogurt probiotikoak jateak metabolismoan aldarazten duela. Horrenbestez, badirudi



ARG.: HIPPIETRAIL

jogurt probiotikoek entzima batzuen geneen espresioa areagotzen dutela, eta, horren ondorioz, karbohidratoen metabolismoa hobetzen dela.

Ikertzaileek berek onartu dute zazpi bikote gutxi direla behin betiko ondorioak ateratzeko, baina, bestalde, azpimarratu dute sagu gnotobiotikoak aproposak diruditela era horretako ikerketak egiteko. *Science Translational Medicine* aldizkarian argitaratu dute ikerketa. ●



ARG.: © JL/123RF

Telelaguntza kirolarientzat

Kirol- eta psikologia-aholkularitza on line jasotzeko aplikazio bat garatu du María Palacios informatika-ingenariak. Erremintak Teskal du izena, eta bakarrik bidaiatzen duten kirolariei zuzenduta dago, erraztu egiten baitu horien eta prestatzaileen arteko komunikazioa. Galdetegi-sorta bat da oinarrian; eta kirolariaren aldartea, antsietatea, emozio-kontrola, kontzentrazioa... neurtu eta transmititzen ditu. Horri esker, kirolariaren indarguneak eta ahulguneak

identifika ditzake entrenatzaileak, eta trebakuntza-planak proposatu, espazioaren eta denboraren mugak gaindituta. Donostiako Iceberg enpresan egin du aplikazioa Palaciosen, EHUren laguntzaz. Eta ikertzaileak azaldu duenez, web-aplikazio horrek oso harrera ona izan du, kirolarien generoa zein kirol-mota (banakakoa nahiz taldekakoa) edozein izanda ere. ●