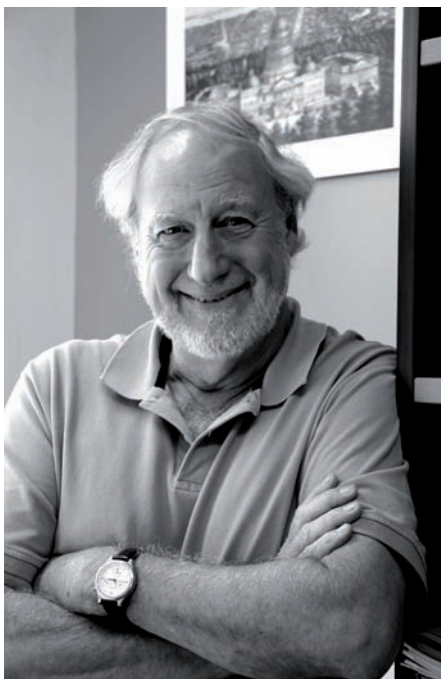


Pierre Poitras. Hesteak liluratuta



Medikuntzan geroz eta leku handiagoa hartzen ari dira hesteko bakterioak. Oraindik anitz deskubritzeko izan arren, ezagutze bat dute adituek: heste-flora dibertsifikatua eta orekatua dutela pertsona osasuntsuek eta desorekatua eriek. Horrez gain, badakite ere heste eta burmuinaren artean etengabeko loturak badirela. Heste-flora horri so dagoen Pierre Poitras mediku quebecarraren iritziz ate izugarri interesgarria dute hor irekirik.

“Bigarren burmuin bat dugu hestean, gainekoarekin hartu-emanen dena”



TESTUA ETA ARGAZKIAK:
Jenofa Berhokoirigoin

Bakterio onei so

“Gastroenterologoa naizen aldetik hesteari begira nago. Heste-mikrobiota deitzen diogu hestean dauden mikroorganismoen multzoari eta egia erran, geroz eta garrantzi handiagoa hartzen ari dira. Milaka bakterio dira bertan. Bakterio hitza entzun eta lan-jerraz, eritasunaz pentsatu ohi dugu. Baina bakterio onak ere badira. Lilugarria da hestean gertatzen dena, deskubritzen ari garen mundu horrek harritzen nau”.

Osagarri ona bermatzeko ezinbestekoak ditugu hesteko bakterioak.

Bakterioek on egin dezaketela pentsatzea gauza berria da. Azken urteetan gertatu iraultza teknologikoak eta pentsamenduaren bilakaerak ondorioztatu du segurtamen hori. Puntako laborategi batzuk bakterio horiek deskubritzen hasi dira. Orain badakigu: heste-flora zenbat eta dibertsifikatuagoa ukan, orduan eta babestuagoa izanen gara eritasunetatik. Aniztasun hori elikatze moduari lotua da. Eritasun batzuk mikrobiotaren [mikoorganismo multzoaren] izaerari lotzen hasten gara.

Hala nola?

Heste-flora manipulatzeko egin esperientzia batzuk harrigarriak dira. Adibidez, genetikoki obesoak diren sagu batzuen mikrobiota, obesoak ez diren batzuenari alderatuz, ezberdina dutela ohartzen gara. Hori baino gehiago, obesoak direnen mikrobiota besteei ezarri eta obeso bilakatzen dira! Berdina gertatzen da deprimituak diren eta ez diren saguen artean. Depresioan diren pertsona batzuekin egin dute esperientzia

eta emaitza baikorrak ateratzen dira. Noski, esperientzia gehiago behar dira, emaitzak egiaztatzeko. Beraz, hestekoa mol-datzeko aldaketak ondorioztatzen ditu hestetik at ere. Bigarren burmuinaren nozioa horri ere lotua da.

Azaldu dezakezu ideia hori?

Mikrobiotarekin ohartzen gara hesteak beste funtzio batzuk betetzen dituela. Baina, heste-flora ikertu aitzin jada erabiltzen genuen nozio hori. New Yorkeko Michael Gershon irakasleari zor diogu; hestean sare neurologiko inportantea dugula ohartarazteko erabili ohi du ideia. Gorputzetik kendu eta ontzi batean emanda ere, funtzionatzen segituko du hesteak. Liluratzen gaitu jakiteak serotoninaren %5 baizik ez dugula burmuinean, eta ia beste guztia hestean. Neuro-igorgailu horretaz osatuak dira depresioaren aurkako erremedioak. Beraz, bai, bigarren burmuin bat dugu hestean, gainekoarekin hartu-emanen dena.

Nola egiten da bien arteko lotura?

Nerbio batzuk doaz goitik behera. Nerbio bagoa dugu ezagunena; duela 30-40



urte nerbio hori mozten zuten ultzera sendatzeko. Moztu ondoren urdailak %50 azido gutxiago jariatzaren zuzenbide, sendatzen zen eria. Bien arteko lotura argia da estres uneetan, digestio aldatuak sendi ditugu, izan behetikoa ala urdailean korapiloa. Azken hoge urteetan ikasi duguna da behetik gora ere badoazela nerbio batzuk.

Elikadurak sekulako garrantzia du.

Noski, bakterio horiek ongi elikatutak izan behar dute. Adibidez, zuntzak beharrezkoak dira. Baina oraindik ikertzen gabiltza. Ez dizut errango elikadura aldatuz depresioa sendatuko dizudala. Alta, ez gara hain urrun... Probiotikekin adibidez, bakterio batzuk gehituz eritasun batzuk sendatzen ditugu. Beste etsenplu bat gorotz transplantarena da.

Pertsona baten uzkinak, hots, kaka, beste pertsona batengandik pasaraztea.

Idea da pertsona osasuntsu baten heste-flora eri den bati emanaz beste horren heste-flora aldatu eta hobetuko dela. *Clostridium difficile* bakterioarekin

ongi funtzionatzen du, sendatze tasa %90ekoa da! Kolonoskopia bat eginez heste lodian zehar hedatzen dugu edo hodi batekin hestera bideratzen.

Beste eritasun bat pasarazteko arriskua hor da.

Hori da arazoa. Gehienetan familia-ko baten uzkina erabili ohi dugu, jaukimendu arriskua apaltzeko. Noski, ez dugu eri den baten heste-flora erabiliko. Baina ez da simple: zein da heste-flora sana? 14.000 milioi bakterio ditugu hestean. Ezin daiteke jakin guztiak sanoak diren ala ez. Baina azkenean, probiotikak hartzea bezalakoa da, salbu hor milaka milioi bakterio ditugula hartzen. Mikrobiologistaren esku da lan gehiena, analisi guztiak egin behar dituelako.

Zein eritasun sendatzen duzue horrela?

Hasiera-hasieran gara, esplorazio heinean gara oraindik. Esperientziak egin ditugu ultzeradun kolitisa zuten eriekin eta ohartu gara *super-emai* batzuk badirela, horien heste-flora erabiliz sendatze emaitzak %90ekoak direla. Normala da, jakinda bakoitzak dugu-

"Gorotz transplanteen ideia da pertsona osasuntsu baten heste-flora eri den beste bati emanaz beste horren heste-flora aldatu eta hobetuko dela. Bakterio batzuen kasuan ongi funtzionatzen du, sendatze tasa %90ekoa da!"

la heste-mikrobiota propioa. Bizitokia, elikadura, jatorri genetiko... Elementu anitzen arabera da mikrobiota.

Etorkizuneko medikuntza dea?

Izan daiteke baina desafioa alimalea da. Zientzialari batendako sekulako berrietasuna da. Gaur egun ezin duzu edonon analizatu zure mikrobiota, baina uste dut hamar urteren buruan posible izanen dela. Kanadan ikerketa bat abiatuko dute: 2.000 pertsona osasuntsu, crohn gaitza duten beste 2.000, ultzeradun kolitisa duten beste 2.000 eta heste suminkorraren sindromea duten beste 2.000 segituko dituzte hiruzpalau urtez, haien heste-flora analizatuz. 40 milioi dolarreko laguntza bideratuko diote ikerketari. Sekulakoa da! Beraz, bai, uste dut heste-florari so jarriko garela geroz eta gehiago. Ate berriak irekitzen ari dira. ■