

MAGYAR GERONTOLÓGIA

16. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2024. 16. évf. Konferencia Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

[www.https://ojs.lib.unideb.hu/gerontologia](https://ojs.lib.unideb.hu/gerontologia)

A mikrobiom és az időskor

Gadó Klára

Semmelweis Egyetem, Geriátriai Klinika és Ápolástudományi Központ; Egészségtudományi Kar, Egészségtudományi Klinikai Tanszék

Kulcsszavak: mikrobiom, bélrendszer, probiotikum, prebiotikum

A bél mikrobiom a bélrendszerben élő mikroorganizmusok összessége. Nagyon fontos szerepet játszik az egészség megőrzésében, mivel segít a táplálék lebontásában, vitaminok és egyéb fontos tápanyagok előállításában, az immunrendszer szabályozásában és a kórokozók elleni védelemben. Részt vesz a gyulladásos folyamatok szabályozásában és az immunválasz optimalizálásában. Idős korban csökken a mikrobiom diverzitása, ami összefüggésbe hozható az immunrendszer gyengülésével és bizonyos, az öregedéssel járó betegség fokozódásával.

A mikrobiom működésének időskori működészavara következtében változik a gyulladásos citokinek, a szerotonin, a rövid szénláncú zsírsavak termelődése, a mikrobiom összetétele, mindezek összefüggésbe hozhatók bizonyos betegségek kialakulásával, progressziójával.

Az elhízás, 2-es típusú cukorbetegség, atheroszklerózis, gyulladásos kórképek, a kolorektális rák kialakulásának kockázatát befolyásolhatja az idős korban kórosan működő mikrobiom.

A mikrobiom hatással van az idős emberek kognitív funkcióira is. Egyes neurodegeneratív betegségek, mint az Alzheimer-kór és a Parkinson-kór, valamint a depresszió és szorongás kialakulásában és progressziójában, is szerepet tulajdonítanak a mikrobiom megváltozott működésének.

Probiotikumok (hasznos mikroorganizmusok) és prebiotikumok (a hasznos baktériumok szaporodását elősegítő anyagok) alkalmazásával kedvező irányban befolyásolhatjuk az idős bél mikrobiom összetételét és működését, ami jó hatással lehet egyes, az öregedéssel összefüggő betegségek lefolyására is.

Az időskori bél mikrobiom változásainak megismerése lehetőséget nyújthat számos, az öregedéssel összefüggő betegség progressziójának mérséklésére.