

## **Μήπως είμαστε πολύ καθαροί; Η βρωμιά κάνει καλό στο ανοσοποιητικό. Τα σκουλήκια της υγείας**

*Επιμέλεια: Ρούλα Τσουλέα*

Ρωτήστε τις μητέρες γιατί τα μωρά τους αρπάζουν συνέχεια αντικείμενα από το πάτωμα ή το χώμα και τα βάζουν στο στόμα τους και το πιθανότερο είναι να σας πουν ότι είναι θέμα ενστίκτου: αυτός είναι ο τρόπος των μωρών να εξερευνούν τον κόσμο. Γιατί όμως με το στόμα, όταν η όραση, η ακοή, η αφή και η όσφρηση είναι πολύ καλύτερες για την αναγνώριση των πραγμάτων; Και τι είναι αυτό τέλος πάντων που καθιστά μια πέτρα ή τις ακαθαρσίες ενός ζώου πιο «ελκυστικές» για ένα μωρό απ' ό,τι το κανονικό φαγητό;

Όπως αναφέρει η εφημερίδα «Νιου Γιορκ Τ'αϊمز», η τάση αυτή των βρεφών προφανώς είναι ένα χαρακτηριστικό που συνέβαλε στην επιβίωση του ανθρώπινου είδους. Όντως, ολοένα και περισσότερα επιστημονικά στοιχεία υποδηλώνουν ότι το να τρώμε λίγη βρωμιά κάνει καλό στην υγεία μας. Διερευνώντας την αποκαλούμενη «υπόθεση της υγιεινής», οι επιστήμονες διαπιστώνουν ότι οι οργανισμοί (όπως τα βακτήρια, οι ιοί και κυρίως οι σκώληκες) που μπαίνουν στο σώμα μας μαζί με τη βρωμιά διεγείρουν την ανάπτυξη ενός υγιούς ανοσοποιητικού συστήματος.

Αρκετές συνεχιζόμενες μελέτες μάλιστα υποδηλώνουν ότι τα σκουλήκια μπορεί να ρυθμίσουν ξανά ένα ανοσοποιητικό σύστημα που έχει αποσυντονιστεί και έχει προκαλέσει αυτοάνοσα νοσήματα, αλλεργίες ή άσθμα!

Οι μελέτες αυτές, μαζί με επιδημιολογικές παρατηρήσεις, φαίνεται να εξηγούν γιατί έχουν αυξηθεί κατακόρυφα στις ΗΠΑ και στις άλλες ανεπτυγμένες χώρες ασθένειες του ανοσοποιητικού συστήματος, όπως η σκλήρυνση κατά πλάκας, ο διαβήτης τύπου 1, η φλεγμονώδης νόσος του εντέρου, το άσθμα και οι αλλεργίες.

## **Πώς τα μωρά ενισχύουν την άμυνα του οργανισμού τους**

«Αυτό που κάνει ένα μωρό όταν βάζει πράγματα στο στόμα του είναι να επιτρέπει στο ανοσοποιητικό του σύστημα να εξερευνήσει το περιβάλλον», γράφει η δρ Μέρι Ρίμπους, μικροβιολόγος και σύμβουλος Ανοσολογίας, στο νέο βιβλίο της «Why Dirt Is Good» (Εκδ. Kaplan).

«Αυτό, όχι μόνο ενισχύει τις ανοσοποιητικές αντιδράσεις, οι οποίες θα είναι απαραίτητες για την προστασία του, αλλά παίζει καθοριστικό ρόλο στο να μάθει το ανώριμο ανοσοποιητικό του σύστημα τι είναι προτιμότερο να αποφεύγει».

Ένας από τους κορυφαίους ερευνητές του θέματος, ο δρ Τζόελ Γουάινστοκ, διευθυντής του Τμήματος Γαστρεντερολογίας και Ηπατολογίας στο Ιατρικό Κέντρο του Πανεπιστημίου Ταφτς, στη Βοστώνη, εξηγεί ότι «όταν γεννιόμαστε, το ανοσοποιητικό μας σύστημα μοιάζει με απρογραμματιστο κομπιούτερ. Χρειάζεται οδηγίες για να προγραμματιστεί».

Ο δρ Γουάινστοκ επισημαίνει ότι τα μέτρα δημόσιας υγείας, όπως ο καθαρισμός του νερού και της τροφής, έχουν σώσει τις ζωές αμέτρητων παιδιών, αλλά «ταυτοχρόνως έχουν περιορίσει την έκθεση σε πολλούς μικροοργανισμούς που πιθανώς μας κάνουν καλό».

Μελέτες που πραγματοποίησε ο δρ Γουάινστοκ μαζί με τον δρ Ντέιβιντ Έλιοτ, γαστρεντερολόγο και ανοσολόγο στο Πανεπιστήμιο της Άιοβας, υποδηλώνουν ότι οι εντερικοί σκώληκες, «αποτελούν πιθανότατα τον μεγαλύτερο παίκτη στη ρύθμιση του ανοσοποιητικού συστήματος».

«Οι λοιμώξεις από ιούς και βακτήρια επηρεάζουν το ανοσοποιητικό σύστημα με παρόμοιο τρόπο, αλλά όχι τόσο ισχυρά», διευκρινίζει ο δρ Έλιοτ.

«Οι περισσότεροι σκώληκες είναι αβλαβείς, ιδίως στους ανθρώπους που τρέφονται καλά», προσθέτει ο δρ Γουάινστοκ.

### **Τα σκουλήκια της υγείας**

Σε μελέτες σε ποντίκια οι δύο επιστήμονες χρησιμοποίησαν σκώληκες για να προκαλέσουν αλλά και να αντιστρέψουν αυτοάνοσα νοσήματα. Ο δρ Έλιοτ λέει ότι μελέτη στην Αργεντινή έδειξε πως πάσχοντες από σκλήρυνση κατά πλάκας, που ήταν μολυσμένοι με τον σκώληκα *whipworm* του ανθρώπου, είχαν ηπιότερες και λιγότερες εξάρσεις της νόσου στη διάρκεια των τεσσεράμισι ετών που τους παρακολουθούσαν οι επιστήμονες.

Στην Γκάμπια, η εξαφάνιση των σκουληκιών από ορισμένα χωριά είχε ως επακόλουθο να αυξηθούν οι δερματικές αλλεργίες στα παιδιά, προσθέτει ο δρ Έλιοτ. Επιπλέον, «οι σκώληκες *whipworm* των χοίρων, οι οποίοι επιβιώνουν για πολύ λίγο στην εντερική οδό των ανθρώπων, διαπιστώθηκε ότι ασκούν ευεργετική δράση στη φλεγμονώδη νόσο του εντέρου, τη νόσο του Κρον και την ελκώδη κολίτιδα».

Γιατί συμβαίνει αυτό; Διότι τα σκουλήκια επηρεάζουν τα επίπεδα ενός είδους κυττάρων του ανοσοποιητικού συστήματος (λέγονται Th17 κύτταρα), τα οποία υπερδραστηριοποιούνται σε νοσήματα, όπως η σκλήρυνση κατά πλάκας, η νόσος του Κρον, η ελκώδης κολίτιδα και το άσθμα, εξηγεί ο δρ Έλιοτ. Και όταν μειώνεται η δραστηριότητα των Th17 κυττάρων, αυξάνεται εκείνη των ρυθμιστικών κυττάρων του ανοσοποιητικού, με αποτέλεσμα να αμβλύνονται οι αυτοάνοσες νόσοι.

### **Μήπως είμαστε πολύ καθαροί;**

Στο ερώτημα «Μήπως είμαστε πολύ καθαροί» ο δρ Έλιοτ απαντά: «Η βρωμιά έχει ένα τίμημα. Το ίδιο και η καθαριότητα». Η δρ Ρίμπους συμφωνεί μαζί του.

«Ο μέσος άνθρωπος φιλοξενεί περίπου 90 τρισεκατομμύρια μικρόβια», λέει. «Το γεγονός ότι έχει τόσο πολλά και τόσο διαφορετικά μικρόβια είναι αυτό που μας κρατά υγιείς τον περισσότερο καιρό. Είναι λάθος η κατάχρηση αντιβακτηριακών προϊόντων στην καθημερινή ζωή, διότι προκαλούν μια ψευδή αίσθηση ασφάλειας και ενδέχεται να ευνοούν την ανάπτυξη ανθεκτικών στα αντιβιοτικά βακτηρίων». Για να είμαστε καθαροί, τονίζει, το μόνο που χρειαζόμαστε είναι σαπούνι και νερό.

### **«Αφήστε τα παιδιά να παίζουν στη βρωμιά»**

«Σαφώς συνιστώ να πλένουμε τα χέρια μας μετά τη χρήση της τουαλέτας, πριν από το φαγητό, μετά την αλλαγή της πάνας, πριν και μετά το άγγιγμα ωμών φαγητών, καθώς και όποτε υπάρχουν εμφανείς βρωμιές», εξηγεί η δρ Ρίμπους.

Ο δρ Γουάινστοκ είναι ακόμα πιο τολμηρός. «Πρέπει να επιτρέπουμε στα παιδιά να περπατούν ξυπόλητα στη βρωμιά, να παίζουν στη βρωμιά και να μην πλένουν υποχρεωτικά τα χέρια τους όταν έρχονται μέσα να φάνε», λέει. Ωφέλιμο είναι επίσης, καταλήγει, «να αφήνουμε τα παιδιά να έχουν δύο σκύλους και μία γάτα, ώστε να εκτεθούν στους εντερικούς σκώληκες που μπορούν να ευνοήσουν την υγεία του ανοσοποιητικού συστήματος».

*Πηγή : ΤΑ ΝΕΑ Ένθετο Υγεία*