



Чек-лист: товарная категория «Пробиотики» (выпуск 2)

Разбирая категорию «Пробиотики» в прошлом выпуске, мы делали акцент на поддержке работы желудочно-кишечного тракта: устранение проявления антибиотико-ассоциированной диареи, дисбактериоза, лечение синдрома раздраженного кишечника, иррадикация *Helicobacter pylori*.

В этом выпуске мы попытаемся посмотреть на эту товарную категорию несколько шире. Дело в том, что от качественного и количественного состава микробиоты кишечника зависит качество и продолжительность жизни каждого конкретного человека и наличие у него определенных заболеваний.

Так, установлено, что **инсулинорезистентность и ожирение** связывают в том числе с преобладанием *Firmicutes*, которые эффективнее расщепляют неперевариваемые пищевые волокна до короткоцепочечных жирных кислот. Эти кислоты организм частично использует для получения энергии – в итоге калорий усваивается больше, что способствует набору веса.

Ожирение ассоциируют также со снижением бутират-продуцирующих бактерий, которые поддерживают целостность кишечного барьера, обладают противовоспалительным действием и косвенно влияют на метаболизм – регулируют аппетит и чувствительность к инсулину.

При психических нарушениях, включая депрессию, тревожные расстройства, расстройства аутистического спектра, шизофрению, выделяют такие штаммы, как *Bifidobacterium longum*, *Lactobacillus rhamnosus*. В экспериментах они демонстрировали способность снижать тревожность, модулируя реакцию на стресс, а именно гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковую ось.

Некоторые виды бактерий: *Escherichia coli*, *Lactobacillus casei*, *Bacillus cereus* – способны синтезировать предшественников нейромедиаторов, например ДОФА (дигидроксифенилаланин) – предшественника дофамина. Дофамин не столько вызывает само чувство удовольствия, сколько создает сильное предвкушение и побуждает к действию, закрепляя поведение, которое ведет к полезным для выживания наградам.

Что известно о **дерматологических заболеваниях и нарушениях микробиоты**? *Staphylococcus aureus* доминируют при atopическом дерматите. В норме его доля в микробиоме невелика, но при некоторых условиях, например при нарушении барьерной функции кожи, он активно колонизирует кожу, выделяет токсины (энтеротоксины, дельта-токсин) и провоцирует или поддерживает хроническое воспаление.

Бактерия *Propionibacterium acnes* (*Cutibacterium*) сама по себе в норме живет на коже, но при определенных обстоятельствах (избыток кожного сала, гормональные сдвиги, нарушение обновления клеток в фолликуле) она начинает активно размножаться, выделять вещества, которые провоцируют воспаление, – развивается акне.

В контексте рассматриваемой в этом выпуске темы хотелось бы уделить особое внимание женскому здоровью и поговорить о гормональном балансе с точки зрения влияния микробиоты.

Существует такое понятие, как **«эстроболом»**, т.е. совокупность кишечных бактерий и их генов, которые участвуют в метаболизме эстрогенов. Это та часть микробиома, которая напрямую влияет на то, сколько активного эстрогена будет циркулировать в организме, а сколько – безопасно выведется.

Если баланс микробиома сдвигается, работа эстроболома нарушается. Так, в менопаузе, когда у женщины снижается уровень эстрогенов, а это происходит на фоне возрастного снижения разнообразия полезной микробиоты, все меньше и меньше метаболитов эстрогена имеют возможность обратно вернуться в кровь и использоваться повторно, т.е. рециркулировать.

Биологически активная добавка **Эвабиот® Эстро** содержит три полезные бактерии, которые работают как одна команда. Их задача – помочь вашему организму продуктивно использовать собственные эстрогены. Одна бактерия в этой команде переводит неактивные эстрогены в активные и возвращает их из кишечника в кровь. Две другие – надежные помощники: они успокаивают воспаление, укрепляют стенки кишечника, улучшают всасывание питательных веществ.

В результате восстанавливается естественный круговорот эстрогенов и организм получает больше собственных активных гормонов. Кроме того, в составе Эвабиот® Эстро есть витамин D₃, B₆ и фолиевая кислота. Эти компоненты усиливают положительные эффекты полезной микробиоты. Эвабиот® Эстро не содержит эстрогены и работает по принципу восстановления собственных ресурсов организма и подходит женщинам, которые по каким-либо причинам не могут или не хотят применять гормональную терапию.

Возможные противопоказания:

- индивидуальная непереносимость компонентов;
- беременность и период грудного вскармливания.

Перед применением рекомендовано проконсультироваться с лечащим врачом – особенно если у вас есть хронические заболевания или вы принимаете другие препараты.

Эвабиот® Эстро – это поддержка, которая помогает организму адаптироваться к изменениям. Эффект накапливается постепенно, и для достижения стабильного результата рекомендуется принимать комплекс не менее 3 месяцев.

Литература

1. Прохорова Н.Д., Господарик А.В., Беспярых Ю.А. Микробиота кишечника: роль в здоровье человека и потенциал для персонализированной медицины. Доказательная гастроэнтерология. 2024; 13 (4): 81-88. <https://doi.org/10.17116/dokgastro20241304181>
2. Драпкина О.М., Корнеева О.Н. Кишечная микробиота и ожирение. Патогенетические взаимосвязи и пути нормализации кишечной микрофлоры. Терапевтический архив. 2016; 88 (9): 135-142. <https://doi.org/10.17116/terarkh2016889135-142>
3. Незнанов Н.Г., Леонова Л.В., Рукавишников Г.В., Касьянов Е.Д., Мазо Г.Э. Микробиота кишечника как объект для изучения при психических расстройствах. Успехи физиологических наук. 2021; 52 (1): 64-76.
4. Захарова И.Н., Касьянова А.Н. Микробиом кожи: что нам известно сегодня? Медицинский совет. 2019; (17): 168-176. <https://doi.org/10.21518/2079-701X-2019-17-168-176>
5. Jin Y, Wang T, Liao D, Jin X. Gut microbiota has the potential to improve sarcopenic obesity in menopausal women by regulating estrogen. Int J Womens Health. 2026 Feb 26; 18: 589117. <https://doi.org/10.2147/IJWH.S589117>. PMID: 41783752. PMCID: PMC12953036.
6. Peters BA, Lin J, Qi Q et al. Menopause is associated with an altered gut microbiome and estrobolome, with implications for adverse cardiometabolic risk in the Hispanic Community Health Study/Study of Latinos. mSystems. 2022 Apr 13; 7 (3): e00273-22. <https://doi.org/10.1128/msystems.00273-22>. PMCID: PMC9239235. PMID: 35675542.
7. Эвабиот® Эстро, инструкция по применению БАД. <https://www.evabiote.fr/#lagamme>