

'Uykusuzluk bağırsaklarda kötü bakterilere yol açıyor'

UYKUDER Nöroloji Çalışma Grubu Başkanı Pelin "Uykusuz kalan kişilerde, normalde bulunmaması gereken kötü bakterilerin bağırsak içerisinde yerleşim göstererek, bağırsak florasında bozulmaya yol açtığı saptanmıştır." dedi.

Yayın Tarihi : 16 Ocak 2017 Pazartesi (oluşturma : 19.10.2019)

Uyku Derneği (UYKUDER) Nöroloji Çalışma Grubu Başkanı Prof. Dr. **Zerrin Pelin**, AA muhabirine yaptığı açıklamada, son yıllarda yapılan araştırmalarda, **bağırsakların mikrobik** yapısının insan sağlığı üzerinde önemli etkileri olduğunun belirlendiğini, **uykunun** sık bölünmesine yol açan hastalıkların seyri sırasında vücutta birtakım metabolik değişiklikler yaşandığını ifade etti.

Pelin, "Son yıllarda yapılan çalışmalar, kronik uyku bölünmesinin yarattığı yağ kitlesi artışının bağırsaklardaki mikrobik yapıda değişikliklere yol açtığını göstermektedir. Florasında ortaya çıkan bu değişiklikler bağırsakların geçirgenliğini artırmakta, vücutta özellikle yağ dokusunda iltihap reaksiyonu yaratarak insülin direncinin ortaya çıkmasını sağlamaktadır." diye konuştu.

Yapılan bir başka çalışmada ise uyku apnesinin yarattığı bağırsak florası değişikliklerinin hipertansiyon gelişimini tetiklediğinin saptandığını anlatan Pelin, kişilerin 63 saat uykusuz bırakılarak, bağırsak florasındaki değişikliklerin incelendiğini vurguladı.

Pelin, "Uykusuz kalan kişilerde, normalde bulunmaması gereken **kötü bakterilerin** bağırsak içerisinde yerleşim göstererek, florada bozulmaya yol açtığı saptanmıştır." ifadesini kullandı.

Prof. Dr. Pelin, şunları söyledi:

"Bağırsak florasındaki bu bozulmanın kişilerin uyku yapısında bozulmalara neden olduğu da gözlenmiştir. Uykunuz yetersizse ya da uykunuzun yapısını bozacak bir hastalığınız varsa bağırsaklarınızda ortaya çıkan değişiklikler metabolizmanızı, şeker dengenizi ve yeme alışkanlıklarınızı bozabilir. Sağlıklı ve yeterli uyumak temel hedef olmak üzere bu konudaki çalışmalar arttıkça beslenme değişiklikleri yaratarak uyku problemlerinin yarattığı olumsuz etkilerden korunmayı sağlamak mümkün olabilecektir."

[Bu dökümanı orjinal adreste göster](#)

'Uykusuzluk bağırsaklarda kötü bakterilere yol açıyor'