

İştah Kapatan Probiyotik Kilo Vermeyi Kolaylaştırıyor

İlay Çelik Sezer

Yeni bir araştırmada kalori kısıtlamalı bir diyet yapan fazla kilolu bir grup insana *Hafnia alvei* türü bir bağırsak bakterisi ağız yoluyla verildi ve bunun kilo vermelerini kolaylaştırdığı görüldü. Fransa'daki Rouen Üniversitesini Hastanesinden Pierre Déchelotte ve ekibi, önceki çalışmalarında obez farelere ağız yoluyla *Hafnia alvei* türü bakterilerden vermenin farelerin kilo vermesine yardımcı olduğunu düşündüren bulgular elde etmişti. Bu probiyotik bakteri, iştah azaltıcı bir hormon olan alfa-MSH'ye benzer şekilde işlev gösteren ClpB adlı bir molekül üretiyordu.

Araştırmacılar şimdi de bakterinin benzer bir etkiyi fazla kilolu insanlar

üzerinde de gösterdiği yönünde bulgular elde etti ve bu sonuçları Paris'te düzenlenen "Targeting Microbiota 2022" konferansında sundu. Araştırmacılar vücut kitle endeksine (BMI) göre fazla kilolu olan 212 kişiye üç ay boyunca kalori alımlarını beşte bir oranında azaltarak kilo vermelerini sağlayan bir diyet uyguladı. Katılımcılardan mevcut fiziksel etkinlik düzeylerini korumaları istendi.

Katılımcıların yaklaşık yarısı bu üç aylık süreçte diğerlerinden farklı olarak günde iki kez *H. alvei* bakterilerini içeren bir hap içti. Katılımcıların diğer kısmı ise günde iki kez plasebo hapları aldı. Her iki gruptaki kişilerin yaşları, boyları ve başlangıç kiloları birbirine yakındı.

Sonunda *H. alvei* içerikli probiyotik takviyesi alanlar arasında vücut ağırlıklarının en az %3'ü kadar kilo kaybedenlerin oranı %55 iken plasebo alanlar arasında bu oran %41'di. Fazla kilolu insanlar

arasında %3'lük kilo kaybının Tip 2 diyabet ve kardiyovasküler hastalık riskinde düşüşle ilişkili olduğu biliniyor. Araştırmacılar bunu destekler yönde, probiyotik alan katılımcıların kan şekeri düzeylerinin plasebo grubuna göre önemli ölçüde düşük olduğunu ve dolayısıyla Tip 2 diyabet risklerinin azaldığını tespit etti. Katılımcıların hiçbirinde Tip 2 diyabet oluşmadı.

Ayrıca aylık olarak yapılan anketlerden elde edilen sonuçlara göre, probiyotik alan katılımcılar deneyin ikinci ve üçüncü aylarında, genel olarak plasebo grubuna göre önemli ölçüde daha tok hissetti. İki grup arasında besin alımıyla ilgili ne gibi farklar olabileceği bilinmiyor olsa da *H. alvei* bakterisi tokluk hissi veriyorsa probiyotik alan gruptakilerin daha tok hissettikleri için daha az yemek yemiş olabileceği düşünülüyor. Araştırmacılar ayrıca söz konusu bakterinin

yağ yakımını etkileme olasılığını da göz ardı etmiyor.

İsviçre'deki Cenevre Üniversitesinden Adèle Rakotonirina sonuçları ilginç bulunduğunu ve bunun obezite tedavileri için faydalı olabileceğini belirtiyor. Ancak probiyotiklerin insanları genetik yapılarına, bağırsak mikrobiyomlarına ve genel metabolizmalarına bağlı olarak farklı şekillerde etkilediğinin de altını çiziyor. Dolayısıyla gelecekte probiyotiklere dayalı olası tedavilerin kişiye özel tasarlanması gerekebileceği konusunda bizleri uyarıyor. ■

