

## **Ученые доказали, что специальные физические нагрузки могут положительно влиять на метаболизм микробиоты кишечника**

Ученые Тюменского кардиоцентра - филиала Томского НИМЦ запатентовали способ коррекции метаболизма микробиоты кишечника у пациентов с артериальной гипертонией и метаболическими нарушениями.

Специалисты провели исследования и доказали, что специальные физические нагрузки могут положительно влиять на состав и активность микробов в нашем желудочно-кишечном тракте. Они способствуют разнообразию и балансу микробной популяции, что, в свою очередь, может привести к изменениям в метаболизме. Так что, занимаясь спортом, можно создать более благоприятные условия для наших кишечных микробов и улучшить общее здоровье, в том числе, артериальное давление.

Стандартные факторы риска, ведущие к развитию сердечно-сосудистых заболеваний – гипертония, курение, избыточный вес, злоупотребление алкоголем, высокий холестерин, хронический стресс и т.д. Но появляются и новые факторы! Большой интерес ученых сегодня сосредоточен на параметрах метаболизма микробиоты кишечника. Простыми словами, это особый набор химических веществ, который микробы создают внутри нашего пищеварительного тракта, и он может влиять на наше самочувствие, настроение, даже поведение.

Для научной работы пациентам провели лабораторные исследования – изучили их кровь и кал, оценивая определенные параметры (например, уровень триметиламин-N-оксида и другие). После комплексного анализа выявилась взаимосвязь. Доктора уже подтвердили, что микробиота кишечника влияет на развитие и прогрессирование артериальной гипертонии.

– Способ, который мы запатентовали, используется для реабилитации пациентов с артериальной гипертонией и избыточной массой тела или ожирением, и изменением микробиоты кишечника на предложенном нами режиме физической нагрузки, – отмечает один из авторов патента, врач по лечебной физкультуре высшей категории Тюменского кардиологического научного центра - филиала Томского НИМЦ Светлана Быкова. – Курс физической реабилитации для пациентов, участвующих в исследовании, продолжался в течение 12 месяцев на базе нашего отделения медреабилитации. Итог: подобранный режим физической нагрузки дает положительные результаты по стабилизации давления, уменьшая выраженность лишнего веса, и положительно влияет на измененный метаболизм микробиоты кишечника.

- Ранее врач по лечебной физкультуре высшей категории Тюменского кардиоцентра - филиала Томского НИМЦ Светлана Быкова запатентовала методику восстановительного лечения: [https://www.infarkta.net/press-center/news/17744/?sphrase\\_id=10133](https://www.infarkta.net/press-center/news/17744/?sphrase_id=10133)