

استشاري نفسي يحسم الجدل: هل تحسّن البكتيريا و البروبيوتك المزاج فعلاً ؟

11 أبريل، 2026



أوضح استشاري الطب النفسي عبدالإله الحديثي أن العلاقة بين بكتيريا الأمعاء والحالة المزاجية لا تزال محل نقاش علمي، بين مؤيدين يرون فوائد محتملة وآخرين يشككون في قوة الأدلة.

وأشار إلى أن بعض الدراسات تفترض أن توازن بكتيريا الأمعاء قد يسهم في تحسين المزاج، من خلال تقليل الالتهابات وتنظيم محور الضغط العصبي (HPA)، وهو ما قد ينعكس إيجاباً على الصحة النفسية.

أدلة إيجابية محدودة

وأضاف أن هناك أدلة إيجابية محدودة، حيث أظهرت بعض التجارب تحسناً طفيفاً في القلق والاكتئاب لدى من استخدموا البروبيوتك، إلا أن هذا التأثير غالباً ما يكون صغيراً وغير ثابت.

في المقابل، شدد على أنه لا يوجد حتى الآن دليل سببي قوي يثبت أن تغيير البكتيريا وحده يؤدي إلى تحسن نفسي مباشر، لافتاً إلى أن العديد من الدراسات المتوفرة إما ارتباطية أو أجريت على الحيوانات.

تحديات في الأبحاث

كما أشار إلى وجود تحديات في الأبحاث، من بينها تداخل عوامل مثل النظام الغذائي ونمط الحياة، إضافة إلى اختلاف الميكروبيوم من شخص لآخر، ما يجعل الاستجابة للبروبيوتك متفاوتة.

وأكد في ختام حديثه أن البروبيوتك قد يكون عاملاً مساعداً، لكنه لا يُعد علاجاً أساسياً حتى الآن، مقارنة بالعلاج النفسي أو الدوائي المعتمد.