

Theo các nhà khoa học Thụy Điển, phụ nữ lớn tuổi uống bổ sung men vi sinh chứa lợi khuẩn *Lactobacillus reuteri* có thể giảm nguy cơ loãng xương và giúp duy trì xương chắc khỏe.

Trong bài báo công bố trên Tạp chí *Journal of Internal Medicine*, TS Anna G. Nilsson tại Đại học Gothenburg (Thụy Điển) và các cộng sự tiến hành nghiên cứu 90 phụ nữ đã tuổi từ 75 đến 80. Trước cuộc thử nghiệm, những phụ nữ tham gia đều khỏe mạnh không có mất cân bằng khoáng trong xương khớp. Họ được chia ngẫu nhiên vào hai nhóm, bao gồm một nhóm uống thuốc giả dược và nhóm còn lại uống bổ sung hai liều hàng ngày lợi khuẩn *Lactobacillus reuteri* - lợi vi khuẩn có lợi xuất hiện một cách tự nhiên trong đường ruột của hầu hết mọi người.

Sau một năm thử nghiệm, các nhà khoa học đo mất cân bằng khoáng trong xương của các tình nguyện viên thêm một lần nữa. Kết quả cho thấy, những phụ nữ bổ sung lợi khuẩn *Lactobacillus reuteri* đã giảm tình trạng loãng xương so với những người uống thuốc giả dược. Một số tình nguyện viên gặp phải tác dụng phụ nhẹ như tiêu hóa, tuy nhiên các triệu chứng rất nhẹ, nhanh chóng biến mất và không gây nguy hiểm.

Chúng tôi vẫn chưa biết chính xác tại sao điều này xảy ra. Những cơ thể lợi khuẩn *Lactobacillus reuteri* đã tác động đến nồng độ hormone estrogen của phụ nữ. Lợi khuẩn này tham gia quá trình điều hòa canxi, giúp cơ thể hấp thụ canxi tốt hơn, Nilsson cho biết.

Kết quả nghiên cứu hứa hẹn giúp thiết lập các chương trình phòng ngừa loãng xương trong tương lai. Hiện nay, việc quản lý bệnh loãng xương tập trung nhiều hơn vào giai đoạn điều trị khi nó bắt đầu xảy ra, thay vì hướng đến tình trạng này phát triển nặng nề ở khỏe mạnh. Biện pháp ngăn ngừa loãng xương bằng lợi khuẩn là một giải pháp an toàn, hiệu quả và chi phí thấp.

Mặc dù kết quả thu được rất đáng khích lệ, những chúng ta chưa nên vội vàng ngay cho phụ nữ có mất cân bằng xương khớp uống bổ sung lợi khuẩn *Lactobacillus reuteri* bởi vì đây chỉ là nghiên cứu đầu tiên trên người. Trong tương lai, các nhà khoa học sẽ cần tiến hành thêm nhiều cuộc thử nghiệm khác để đưa ra kết luận cuối cùng, Nilsson lưu ý.

Ngoài ra, các nhà khoa học cũng nên thử nghiệm nhiều chủng lợi khuẩn khác trong thời gian tới. Hiện nay chúng tôi mới chỉ nghiên cứu *Lactobacillus reuteri*. Đây là chủng vi khuẩn thường được sử dụng trong các nghiên cứu trên động vật, Nilsson nói.

Theo ước tính, có hơn 500 loài vi khuẩn sinh sống trong đường ruột. Tổng số loài khác nhau là 100.000 tế bào vi khuẩn, gấp 10 lần số tế bào trong cơ thể. Một hệ tiêu hóa khỏe mạnh chỉ có 85% lợi khuẩn và 15% vi khuẩn có hại. Tỷ lệ này là một trong những yếu tố quan trọng, quyết định sức khỏe của bạn. Nếu vi khuẩn có hại vượt quá tỷ lệ này, chúng bắt đầu gây ra bệnh và ngăn cản hệ thống miễn dịch hoạt động tốt hơn.

*(KH&PT)*