

Podsumowanie pracy „Efficacy of Probiotics in Overweight and Obesity Control: An Umbrella Review and Subgroup Meta-Analysis”

Probiotics Antimicrob Proteins. 2024 Dec;16(6):2316-2328.

doi: 10.1007/s12602-024-10363-8. Epub 2024 Sep 25.

Efficacy of Probiotics in Overweight and Obesity Control: An Umbrella Review and Subgroup Meta-Analysis

Autorzy przeprowadzili szeroką analizę pięciu wcześniejszych przeglądów systematycznych i osiemnastu metaanaliz randomizowanych badań klinicznych, by odpowiedzieć na pytanie, czy suplementacja probiotykami – głównie szczepami *Lactobacillus* i *Bifidobacterium* – rzeczywiście wspiera redukcję masy ciała u dorosłych z BMI powyżej 25 kg/m².

Proces badawczy przebiegał zgodnie z wytycznymi PRISMA; protokół zarejestrowano w PROSPERO. Zespoły badawcze przeszukały bazy PubMed, Embase, Cochrane Library oraz Google Scholar bez ograniczeń daty publikacji, a kryteria włączenia obejmowały wyłącznie metaanalizy RCT porównujące probiotyk z placebo i raportujące zmiany w BMI, masie ciała, masie tkanki tłuszczowej czy procentowym udziale tłuszczu.

Łączne wyniki wskazują na statystycznie istotne, choć niewielkie obniżenie wszystkich czterech analizowanych parametrów. Średnio BMI zmniejszał się o 0,30 kg/m², masa ciała o 0,59 kg, masa tkanki tłuszczowej o 0,86 kg, a udział tłuszczu o niecały punkt procentowy. Wiarygodność tych efektów oceniono jednak maksymalnie na poziom „suggestive” (klasa III), gdyż większość źródeł miała umiarkowaną lub niską jakość metodologiczną w ocenie narzędziem AMSTAR 2 oraz charakteryzowała się niewielkimi próbami i krótką obserwacją.

Interpretując uzyskane dane, autorzy podkreślają dużą heterogeniczność wynikającą z różnic w szczepach, dawkach (od 10⁷ do 10¹¹ CFU dziennie) i czasie interwencji (3–26 tygodni). Ponadto 78 % analiz łączyło osoby z nadwagą i otyłością, co utrudnia rozróżnienie wpływu probiotyków w tych dwóch grupach. W części badań pojawiały się także współchorobowości, a znaczną część efektów cechowało umiarkowane lub wysokie zróżnicowanie.

Z ogólnego przeglądu wynika, że probiotyki mogą stanowić bezpieczne uzupełnienie standardowych strategii redukcji masy ciała, ale skala ich działania jest niewielka i obecnie niewystarczająca do formułowania silnych zaleceń klinicznych.

W części poświęconej przyszłym kierunkom badań autorzy zwracają uwagę, że prawdziwy potencjał probiotyków ocenić będzie można dopiero po przeprowadzeniu dużych, dobrze zaprojektowanych prób klinicznych. Wskazują, iż potrzebne są badania obejmujące jednorodnie wybrane szczepy i jasno zdefiniowane dawki, prowadzone co najmniej dwanaście tygodni, z długoterminową obserwacją po zakończeniu interwencji. Równie istotne jest poszerzenie grup badanych o różne populacje pod względem wieku, płci i pochodzenia etnicznego oraz konsekwentne raportowanie nie tylko „miękkich” wskaźników, takich jak BMI czy masa ciała, lecz także bezpośrednich pomiarów składu ciała, zwłaszcza masy i procentu tkanki tłuszczowej. Autorzy sugerują również, by rozdzielnie analizować osoby z nadwagą i z otyłością oraz uwzględniać ewentualne choroby współistniejące. Jedynie takie standardyzowane i długofalowe podejście pozwoli rozstrzygnąć, czy określone szczepy probiotyczne rzeczywiście mogą stać się pełnoprawnym elementem leczenia lub profilaktyki otyłości.