



Vreme: 12.07.2026 10:00

Medij: novosti.rs

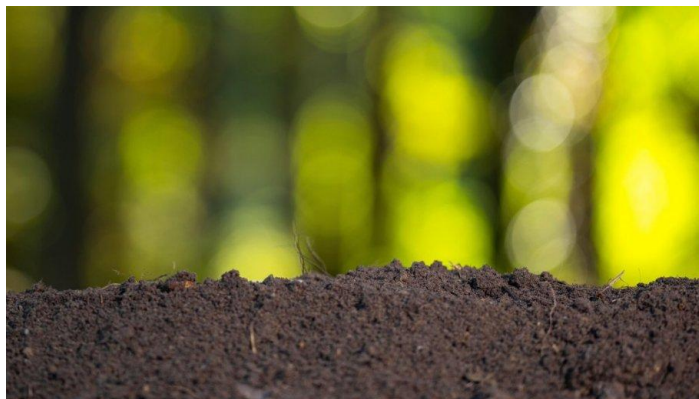
Link: <https://www.novosti.rs/ekonomija/poljoprivreda/1626826/zdravo-zemljiste-dobro-zdravlje-evo-kako->

Autori: K. Despotović

Teme: Evropska komisija

Naslov: ZDRAVO ZEMLJIŠTE, DOBRO ZDRAVLJE: Evo kako mikroorganizmi iz zemlje mogu uticati na zdravlje ljudi

4683



ZDRAVO zemljište nije važno samo za proizvodnju hrane i očuvanje prirode. Naučna istraživanja pokazuju da kontakt sa raznovrsnim mikroorganizmima iz zemljišta i biljaka može uticati na ljudski mikrobiom i procese koji učestvuju u regulisanju imunskog sistema.

Savremeni način života, naročito u gradovima, znatno je smanjio svakodnevni kontakt ljudi sa prirodnim okruženjem. Veliki deo vremena provodimo u zatvorenim prostorima, dok asfaltirane površine, manjak zelenila i promenjene životne navike ograničavaju izloženost mikroorganizmima iz zemlje, biljaka i drugih delova prirode.

Prema takozvanoj hipotezi biodiverziteta, smanjeni kontakt sa raznovrsnim mikroorganizmima iz prirodnog okruženja mogao bi biti jedan od faktora koji utiču na sastav ljudskog mikrobioma i regulisanje imunskog sistema. Ipak, istraživanja u ovoj oblasti još traju, pa se kontakt sa zemljom ne može predstavljati kao lek ili pouzdan način sprečavanja određenih bolesti.

Jedan od zapaženijih evropskih eksperimenata sproveden je u gradskim vrtićima u Finskoj. Istraživači su pojedina dvorišta, koja su prethodno uglavnom bila prekrivena šljunkom i betonom, obogatili šumskim zemljištem, travom, busenjem i biljkama. Deca su se tokom boravka napolju igrala na ovim površinama i učestvovala u gajenju biljaka.

Posle samo četiri nedelje kod dece koja su boravila u ozelenjenim dvorištima zabeležena je veća raznovrsnost mikroorganizama na koži, kao i promene pojedinih pokazatelja povezanih sa regulisanjem imunskog sistema. Njihov crevni mikrobiom postao je sličniji mikrobiomu dece koja su svakodnevno boravila u prirodnom, šumskom okruženju.

Autori istraživanja, objavljenog u naučnom časopisu Science Advances, naveli su da je to bio prvi ogled na ljudima u kojem je menjana biološka raznovrsnost gradskog okruženja kako bi se ispitao njen uticaj na mikrobiom i imunološke procese.

Finski naučnici su kasnije ispitivali i da li se izloženost prirodnim mikroorganizmima može povećati tokom baštovanstva u zatvorenom prostoru.

U istraživanju Univerziteta u Helsinkiju, Instituta za prirodne resurse Finske i Univerziteta u Tampereu, učesnici su mesec dana gajili biljke koristeći supstrat bogat mikroorganizmima, napravljen tako da podseća na šumsko zemljište.

Nakon mesec dana kod njih je zabeležena veća raznovrsnost bakterija na koži, kao i viši nivoi pojedinih protivupalnih molekula u krvi. Takve promene nisu pronađene u kontrolnoj grupi, koja je koristila mikrobiološki siromašniji supstrat.

Istraživanje je bilo placebo kontrolisano i dvostruko slepo, ali autori naglašavaju da su potrebne dodatne studije kako bi se utvrdilo koliko dugo ove promene traju i kakav je njihov stvarni značaj za zdravlje.

U medijima i na društvenim mrežama često se pojavljuju tvrdnje da pojedine bakterije iz zemljišta, naročito *Mycobacterium vaccae*, deluju kao prirodni antidepresivi i neposredno povećavaju nivo serotonina kod ljudi.

Međutim, postojeći naučni dokazi nisu dovoljni da bi se tvrdilo da neka bakterija iz zemljišta leči





Vreme: 12.07.2026 10:00

Medij: novosti.rs

Link: <https://www.novosti.rs/ekonomija/poljoprivreda/1626826/zdravo-zemljiste-dobro-zdravlje-evo-kako->

Autori: K. Despotović

Teme: Evropska komisija

Naslov: ZDRAVO ZEMLJIŠTE, DOBRO ZDRAVLJE: Evo kako mikroorganizmi iz zemlje mogu uticati na zdravlje ljudi

depresiju, anksioznost ili stres kod ljudi. Veliki deo ovih pretpostavki zasniva se na laboratorijskim istraživanjima i ogledima na životinjama, čiji se rezultati ne mogu automatski primeniti na ljude.

Dosadašnja istraživanja pouzdanije ukazuju na povezanost između izloženosti raznovrsnim mikroorganizmima iz prirode, promena ljudskog mikrobioma i pojedinih imunoloških pokazatelja. To nije isto što i dokaz da mikroorganizmi iz zemljišta sprečavaju ili leče određene bolesti.

Baštovanstvo, ipak, može doprineti boljem raspoloženju i smanjenju stresa i iz drugih razloga. Ono podrazumeva fizičku aktivnost, boravak na otvorenom, kontakt sa zelenilom i odvajanje od svakodnevnih obaveza.

Rezultati istraživanja ne znače da je svaki kontakt sa zemljom automatski koristan. Zemljište može sadržati i patogene mikroorganizme, ostatke pesticida, teške metale i druge zagađujuće materije.

Zbog toga je važno da se za gajenje hrane, baštovanstvo i igru dece koristi nezagađeno i zdravstveno bezbedno zemljište, kao i da se posle rada operu ruke, naročito pre pripremanja i konzumiranja hrane.

Strategija Evropske unije za zemljište do 2030. godine naglašava da su zdrava zemljišta važna za proizvodnju hrane, biodiverzitet, otpornost na klimatske promene i dobrobit ljudi. Evropska komisija takođe navodi da biodiverzitet i kontakt sa prirodom mogu doprineti fizičkom i mentalnom blagostanju.

Dosadašnji rezultati pružaju još jedan razlog za očuvanje zdravog zemljišta i dostupnih zelenih površina. Mikroorganizmi u zemljištu predstavljaju osnovu brojnih procesa u prirodi, a njihova raznovrsnost mogla bi biti jedna od veza između zdravlja životne sredine i zdravlja ljudi.

(Agronews)

