

Psicobiotici

La flora intestinale controlla la mente e i ritmi sonno-veglia

Il microbiota intestinale (cioè i batteri “buoni” che vivono in simbiosi con l’uomo) può influenzare la qualità del sonno, ma anche il nostro umore, tanto che gli specialisti hanno coniato per alcuni di essi la definizione di “psicobiotici”. E negli ultimi anni la ricerca ha raccolto prove convincenti sul fatto che la flora batterica influenza la salute mentale e la cognizione. «Ci riferiamo a questo come l’asse microbioma-intestino-cervello, e quell’asse è bidirezionale» premette lo psichiatra Claudio Mencacci, direttore del dipartimento di Neuroscienze, salute mentale e dipendenze dell’Ospedale Fatebenefratelli-Sacco di Milano e presidente della Società italiana di neuropsicofarmacologia. I messaggi viaggiano dal tratto digestivo al cervello lungo il nervo vago, che forma un’autostrada diretta dall’intestino al tronco cerebrale. Ci sono poi prove che i batteri intestinali possono generare metaboliti in grado di circolare attraverso il sangue nel cervello. E poi l’infiammazione è un’altra probabile connessione. «Quello che succede in presenza di disbiosi (alterazione della flora batterica, *ndr*) - riprende Mencacci - è l’aumento della permeabilità della parete intestinale. Ciò fa sì che questa disbiosi passi nei tessuti contigui, aumentando l’infiammazione». Sorprendentemente, i microbi possono produrre anche neurotrasmettitori umani, tra cui dopamina e serotonina, due dei bersagli più popolari degli antidepressivi, ma anche produrre ormoni e acidi grassi, tutti potenti manipolatori dell’umore. Un’altra connessione è il rapporto sonno-veglia e microbiota. «Anche i batteri intestinali dipendono dal sonno, dalla dieta, dal timing con il quale ci nutriamo, così come dall’esposizione al sole - spiega Mencacci -. Tutte queste cose possono di fatto potenzialmente modificare i ritmi intestinali e il metabolismo. Quello che vediamo è che dormendo male o poco abbiamo una serie di alterazioni che vanno dall’obesità all’ipertensione, dai disturbi d’ansia a quelli depressivi».

Sembra quindi che ci siano molti potenziali meccanismi, ma abbiamo davvero bisogno di più chiarezza su come funziona effettivamente il microbiota. Non solo, anche se gran parte della ricerca finora ha studiato come i cambiamenti nella flora

intestinale possano influenzare il cervello, altri ricercatori stanno esaminando la domanda al contrario: il cambiamento del comportamento può alterare il microbiota e migliorare la salute dell'intestino? «Oggi si pone molta attenzione sia alla disbiosi e alla dieta, che non è più solo un fattore estetico, sia al rispetto dei ritmi del sonno, il più grande protettore del nostro cervello - conclude Mencacci - Se il sonno non servisse, infatti, sarebbe il più grande errore dell'evoluzione umana, invece non è così e va tutelato, perché è il momento in cui tutte le nostre funzioni cognitive si resettano».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Francesca Cerati