

LA FLORA INTESTINALE FA BENE AL CERVELLO



Intestino e cervello viaggiano sulla stessa lunghezza d'onda. Può sembrare un scherzo, mentre è il risultato di un importante studio internazionale presentato oggi al 47° congresso della Società Italiana di Psichiatria (SIP), a Taormina, dal prof. John F. Cryan, neuroscienziato della University College Cork (Irlanda). Uno lavoro che di fatto inaugura una nuova disciplina: la "psicobiotica", che ha come oggetto lo studio del rapporto tra i microorganismi che vivono nel nostro corpo, quelli intestinali in particolare, e i problemi mentali. Questo inedito legame tra flora intestinale, cervello e psiche è ricchissimo di implicazioni, sia a livello terapeutico che preventivo. Secondo lo studio il rapporto tra microbioma intestinale e psiche sarebbe dovuto al fatto i batteri presenti nell'intestino, producendo molto Dna, sintetizzano molecole che, per un complesso meccanismo di mediazione immunitario, ormonale e neurale, modulano lo sviluppo del cervello sia nella vita fetale sia dopo. La novità sta proprio nell'aver chiarito in buona parte in cosa consiste questo meccanismo. Scoprendo anche correlazioni con l'autismo nei bambini.

LE OPPORTUNITA'. "Con questa scoperta – afferma il prof. Giovanni Biggio, Ordinario di Farmacologia all'università di Cagliari – si aprono possibilità interessantissime e rivoluzionarie dal punto di vista clinico. Parliamo infatti di poter trattare, in un prossimo futuro, i disturbi cerebrali e mentali modificando la flora batterica intestinale. Sembra fantascienza ma è la conseguenza diretta di evidenze scientifiche. Per esempio si può ipotizzare di usare probiotici mirati in funzione antidepressiva. Ma da questa scoperta derivano anche preziose indicazioni per prevenire molti problemi nervosi e mentali. Si pensi che, alla nascita, il microbioma intestinale del neonato viene stabilito dalla flora del canale vaginale della madre con la quale viene a contatto". Quindi, spiega Biggio, ecco una prima considerazione: "attenzione all'equilibrio di questa flora vaginale, perché se è alterata risulterà alterato anche quella intestinale del bambino, con conseguenze anche sul cervello e sulla psiche. Infine – aggiunge sempre il prof. Biggio – ecco un'ulteriore ragione per affermare che il parto naturale è migliore di quello cesareo, in cui questo contatto è assente, con conseguenze che sono tutte da studiare. Inoltre questa scoperta prova, se mai ce ne fosse bisogno, che bisogna stare molto attenti con gli antibiotici in alte dosi e somministrazioni prolungate: distruggendo la flora intestinale potrebbero provocare o disturbi anche cerebrali, psichici".

GLI STILI DI VITA. "I recenti studi in questo campo – spiega Claudio Mencacci, direttore del dipartimento di Neuroscienze dell'Ospedale Fatebenefratelli di Milano e co-presidente del Congresso – confermano la necessità di porre particolare attenzione in gravidanza allo stress e agli stili di vita negativi (alcol tabacco e droghe). Anche l'alimentazione può influenzare in senso positivo negativo la comparsa di una depressione perinatale e il successivo sviluppo cerebrale del nascituro e poi del bambino. Aspetti legati all'alimentazione possono aumentare la resilienza, ridurre lo stress. Le ricerche sul ruolo della flora intestinale sui comportamenti umani (in particolare sull'ansia e sulle paure) stanno evidenziando delle nuove opportunità terapeutiche da integrare con le cure attualmente disponibili". "Secondo l'American Psychological Association (APA) – precisa Eugenio Aguglia, presidente del comitato scientifico locale del congresso SIP e direttore della Clinica Psichiatrica dell'Università di Catania – i batteri intestinali producono una vasta gamma di sostanze neurochimiche che il cervello utilizza per la regolazione dei processi fisiologici e mentali, compresa la memoria, l'apprendimento e l'umore. Infatti il 95% della fornitura al corpo di serotonina è prodotto dai batteri intestinali. Ma non solo. Nel 2013, uno studio condotto da ricercatori della Arizona State University ha scoperto che i bambini con autismo possedevano livelli più bassi di tre tipi di batteri intestinali (Prevotella, Coprococcus e Veillonellaceae) rispetto ai bambini liberi dalla condizione. Uno studio più recente dello stesso team ha scoperto che le concentrazioni di sostanze chimiche specifiche prodotte da batteri intestinali – i metaboliti – in campioni fecali di bambini con autismo, differivano per le concentrazioni da quelle rilevate nei bambini senza il disordine. Proprio questo – conclude Aguglia – ha portato i ricercatori a ipotizzare che i microbi intestinali alterano i metaboliti associati con la comunicazione tra l'intestino e il cervello e interferiscono con le funzioni cerebrali". (PO / red - 15 OTT)

(© 9Colonne - citare la fonte)