

16 giugno 2023 10:27

Quello dirigente e quello digerente. Il secondo cervello che regola l'ansia

di [Primo Mastrantonì](#)

Due cervelli: uno in testa, l'altro in pancia. Lo teorizzò

Michel D. Gershon, professore di patologia e biologia cellulare, presso la Columbia University (USA). E' definito il padre della neurogastroenterologia perché, oltre al lavoro fondamentale sul controllo neuronale del comportamento gastrointestinale e sullo sviluppo del sistema nervoso enterico (ENS) - nel suo libro "The Second Brain" - ha reso medici, scienziati e cittadini consapevoli della capacità unica dell'ENS di regolare l'attività gastrointestinale anche in assenza di stimoli da parte del cervello e del midollo spinale. Per il professor Gershon, l'intestino è un secondo cervello dove sono distribuiti oltre 500 milioni di neuroni che regolano stress, ansia e tensione attraverso il controllo della relativa muscolatura liscia.

L'effetto dello stress psicologico è particolarmente evidente nella malattia infiammatoria intestinale (IBD) tale che, eventi di vita stressanti, possono aggravarne le riacutizzazioni. E' noto, per esempio, che colloqui di lavoro o esami scolastici provochino il cosiddetto "mal di pancia".

A differenza del sistema nervoso centrale (SNC), dove le risposte allo stress psicologico sono state definite, i diversi meccanismi con i quali la tensione influenza l'infiammazione intestinale, attraverso il sistema nervoso enterico (ENS), non sono del tutto compresi.

In uno studio pubblicato sulla rivista scientifica Cell, sono stati evidenziati i diversi meccanismi attraverso i quali lo stress incide sull'infiammazione intestinale. E' stato scoperto che livelli cronicamente elevati di una classe di ormoni (glucocorticoidi) stimolano l'infiammazione locale, interferiscono con la formazione di neuroni maturi, inducono carenza di un neurotrasmettitore (acetilcolina) e causano alterazione della motilità enterica. In sintesi, il "secondo cervello" agisce come un interruttore che connette lo stress psicologico all'infiammazione intestinale.

Lo stress psicologico esercita un profondo impatto sui processi infiammatori in tutto il corpo, infatti, è motivo di rischio comune del 75%-90% delle malattie cardiovascolari, metaboliche, psicotiche e neurodegenerative.

Se gli stimoli sono sotto controllo il nostro corpo reagisce in modo fisiologico mantenendo una certa stabilità del metabolismo interno e comportamentale (omeostasi). E' quindi utile migliorare lo stato mentale di un paziente ansioso il che consentirebbe di gestire numerose patologie: tra queste, appunto, quella dell'infiammazione intestinale e della sua riacutizzazione.

Sarebbe auspicabile mantenere la calma così da evitare la colite. Non è facile.

(Articolo pubblicato sul quotidiano LaRagione del 16 giugno 2023)

CHI PAGA ADUC

l'associazione non **percepisce ed è contraria ai finanziamenti pubblici** (anche il 5 per mille)

La sua forza economica sono iscrizioni e contributi donati da chi la ritiene utile

DONA ORA (<http://www.aduc.it/info/sostienici.php>)