

20 gennaio 2024 11:54

Intestino e neurologia. Ragionare con la pancia

di [Primo Mastrantoni](#)

Il microbioma sta conquistando il mondo. O, più precisamente, noi esseri umani ci stiamo finalmente adeguando al potere esercitato sulla nostra salute dalle comunità di microbi che vivono nelle diverse nicchie dei nostri corpi. Negli ultimi anni, i ricercatori hanno collegato il microbioma umano - in particolare la comunità che risiede nell'intestino - a una moltitudine di malattie e condizioni, tra cui l'obesità, il morbo di Crohn, la depressione, la sclerosi multipla e il morbo di Parkinson. E' acquisito che gli innumerevoli microbi nel nostro intestino aiutino a digerire il cibo, ad assorbire e produrre nutrienti essenziali e a prevenire l'insediamento di organismi nocivi. Meno intuitiva è l'idea che questi microbi possano anche influenzare il nostro umore, la nostra salute mentale e il modo in cui ci comportiamo nei test cognitivi.

Per quasi due decenni, il neuroscienziato John Cryan, dell'University College Cork (Irlanda), ha studiato i modi in cui i microbi intestinali influenzano il cervello e il comportamento degli esseri umani e di altri animali. Con sorpresa, molti degli effetti visti nei roditori sembrano rispecchiarsi nella nostra specie. Le ricerche del professor Cryan - riassunte in un articolo "L'uomo e il microbioma: una nuova teoria del tutto?", pubblicato su "Annual Review of Clinical Psychology" - hanno dimostrato che il trapianto di microbi dall'intestino di persone con disturbi psichiatrici (come la depressione) all'intestino dei roditori può causare sintomi comparabili negli animali.

Questi effetti possono verificarsi attraverso il nervo vago che collega l'intestino al cervello.

Ognuno di noi ha centinaia di specie microbiche nell'apparato digerente. Questi batteri - chiamati microbioma intestinale - sono ospiti diligenti: sopravvivono in gran parte con il cibo che passa attraverso i nostri organi interni producendo nutrienti essenziali come la niacina (che aiuta il nostro corpo a convertire il cibo in energia) e scomponendo sostanze in parti utili che il nostro corpo può utilizzare.

Milioni di persone in tutto il Mondo vivono con il morbo di Parkinson, un disturbo neurologico che uccide progressivamente i neuroni nel cervello. Con il suo avanzare, i ricercatori hanno riferito che anche le specie di batteri presenti nell'intestino cambiano drasticamente, suggerendo una possibile causa della malattia. Poiché le cellule del sistema nervoso enterico sono incorporate nella parete intestinale, molte di esse possono interagire direttamente con le sostanze biochimiche create dai batteri e in grado trasferirsi nel cervello attraverso il nervo vago. Gli studi sono ancora in fase di approfondimento per capire se i cambiamenti nel microbioma siano la causa principale o se accelerino i danni già in atto nel cervello.

Saperlo ci aiuterà, comunque, a combattere i disturbi neurologici anche con un'alimentazione appropriata.

(Articolo pubblicato sul quotidiano LaRagione del 20 gennaio 2024)

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>)