

6 aprile 2024 11:39

Batteri utili nei neonati. Serotonina, l'ormone felice

di [Primo Mastrantoni](#)



E' chiamato l'ormone della felicità o, in termini meno impegnativi, quello del buon umore. Si tratta della serotonina che svolge un ampio spettro di funzioni (sia nel sistema nervoso centrale sia in quello neurovegetativo), che derivano dalla sua capacità di agire simultaneamente da ormone e da neurotrasmettitore, cioè da messaggero chimico che consente ai neuroni di comunicare tra loro.

Non possiamo produrla direttamente ma siamo in grado di ottenerla per sintesi da un amminoacido - il triptofano - presente in alimenti quali la carne, il pesce, i legumi, i formaggi, il latte, etcetera.

La serotonina è sintetizzata per il 2% nelle cellule del sistema nervoso e per più del 90% nel tratto gastrointestinale poi riversata nel circolo sanguigno. Svolge una importante attività sul sonno, sull'appetito, sul desiderio sessuale e, complessivamente, sul benessere fisico e mentale, interagendo con il sistema nervoso centrale e periferico. La sua carenza provoca depressione, ansia, emicrania e disturbi bipolari.

Una ricerca pubblicata dalla rivista scientifica "Science Immunology" descrive come l'intestino dei neonati sia particolarmente ricco di neurotrasmettitori e che specifici batteri intestinali producono direttamente serotonina, limitandone, inoltre, la degradazione e aumentandone, così, la disponibilità.

La colonizzazione batterica dell'intestino nei primi anni di vita è un fattore importante dello sviluppo del sistema immunitario. A differenza di quello adulto, l'intestino neonatale è ricco di zuccheri del latte, è colonizzato da una serie di microrganismi e da cellule immunitarie. La tolleranza immunitaria, cioè la risposta mediata dei linfociti ai batteri e agli antigeni alimentari, estranei o potenzialmente pericolosi, è influenzata dal microbioma intestinale, un ecosistema complesso che comprende molte specie batteriche che convivono in equilibrio tra loro e la cui modifica provoca la alterazione della motilità enterica, dei processi digestivi e metabolici. La "flora batterica" interviene, tra l'altro nella risposta immunitaria e sui processi infiammatori che sono alla base dei disturbi dello sviluppo neurologico.

Gli studi in laboratorio hanno rilevato che l'intestino neonatale è particolarmente ricco di serotonina derivata anche dalla attività di specifici batteri che promuovevano la tolleranza immunitaria nei primi anni di vita.

In sintesi, l'insieme delle sostanze che partecipano all'attività intestinale, arricchito di neurotrasmettitori, tra i quali la serotonina, consente all'organismo infantile di modulare la risposta agli antigeni permettendone, così, la presenza in vista di un successivo processo di sviluppo.

(Articolo pubblicato sul quotidiano [LaRagione](#) del 6 Aprile 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>)