

Uno studio della University of Auckland mostra che l'assunzione di un fermento lattico riduce i sintomi di ansia e depressione dopo il parto. Gli effetti positivi su ansia e depressione di probiotici e microbiota, l'insieme dei batteri che vive all'interno dell'intestino dell'uomo, sono uno dei temi che saranno affrontati a Torino il 14 settembre nel corso del convegno "The human brain seen from multiple perspectives"



Torino, 23 luglio 2019 - Un fermento lattico fisiologico, il *Lactobacillus rhamnosus* HN001, contrasta i sintomi della depressione e dell'ansia dopo il parto: lo dimostra uno studio della University of Auckland, condotto in collaborazione con altre università neozelandesi e pubblicato sulla rivista scientifica *EBioMedicine*.

Si tratta di uno dei numerosi recenti studi che mostrano come i probiotici, cioè batteri 'buoni' che vivono in maniera simbiotica con l'uomo, influenzino il cervello e abbiano ricadute sull'umore delle persone, tanto che gli specialisti hanno coniato per alcuni di essi la definizione di "psicobiotici".

L'influenza dei probiotici e del microbiota, l'insieme dei batteri situati all'interno dell'intestino dell'uomo, su ansia e depressione è uno dei temi che saranno affrontati a Torino il 14 settembre nel corso del convegno "The human brain seen from multiple perspectives" - dalle 8.30 alle 16.00, presso il Palazzo del Rettorato (Aula Magna) via Verdi 8, Torino - organizzato dall'Istituto di ricerca "Quantitative and Quantum Dynamics of Living Organisms - Center for Medicine, Mathematics and Philosophy Studies", con il patrocinio della Società Italiana di Biologia sperimentale e del Politecnico di Torino. In questa occasione esperti internazionali si confronteranno su rapporto intestino-cervello, architettura e geografia del cervello, coscienza e comportamento, farmaci psicotropi, stress e reti neurali.

La ricerca

Lo studio, randomizzato e in doppio cieco, ha coinvolto 423 donne a partire dalla 14-16° settimana di gestazione, che sono state suddivise in due gruppi: il primo (composto da 212 soggetti) ha assunto il *Lactobacillus rhamnosus* HN001 sino a sei mesi dopo il parto mentre il secondo (il gruppo di controllo costituito dalle restanti) un placebo.

Per misurare gli eventuali sintomi di depressione e ansia post-partum i ricercatori hanno utilizzato scale universalmente riconosciute e comunemente adottate in psicologia (Edinburgh Postnatal Depression Scale e State Trait Anxiety Inventory).

Al termine dei due anni di durata dello studio, è risultata una minore incidenza dei disturbi dell'umore tra chi assunto il probiotico. Le donne con sintomi di ansia sono state quasi la metà rispetto al gruppo di controllo (30 a fronte di 55) e per quanto riguarda l'ansia si è registrata una flessione del 25%: hanno mostrato sintomi di depressione post partum 44 donne che hanno assunto il placebo a fronte delle 32 che hanno assunto il fermento lattico fisiologico.

Il meccanismo biologico che spiega questo effetto benefico è da ricondurre all'azione positiva che questo probiotico esercita sulla produzione di serotonina, ormone che favorisce nel cervello lo stato di 'buon umore'.

Il microbiota

Ha importanti funzioni: per esempio, trasforma in molecole assimilabili sostanze che altrimenti non lo sarebbero, come le cartilagini e le molecole di cellulosa, e sintetizza sostanze indispensabili, come la vitamina K, che svolge un ruolo essenziale nella coagulazione del sangue. Questi microrganismi, presenti all'interno dell'intestino in un numero elevatissimo, compreso tra 10¹³ e 10¹⁴ si nutrono di zuccheri che l'essere umano mangia.

Poiché il microbiota svolge funzioni molto importanti per l'organismo, un suo alterato equilibrio può contribuire allo sviluppo di patologie gravi come malattie metaboliche, patologie infiammatorie croniche, sindrome del colon irritabile, obesità ma anche autismo, depressione e stress.