



Milano, 2 gennaio 2020 - Un fermento lattico fisiologico, il *Lactobacillus rhamnosus HN001*, può aiutare ad avere un ‘buon sonno’: lo mostra uno studio dell'Università del Colorado negli Stati Uniti, condotto in collaborazione con la School Medicine della University of California e il Mead Johnson Nutrition (Evansville – USA) e pubblicato sulla rivista scientifica *Frontiers in Behavioral Neuroscience*.

Si

tratta di uno dei numerosi recenti studi che mostrano come i probiotici e il microbiota intestinale, cioè batteri ‘buoni’ che vivono in maniera simbiotica con l'uomo, possono influenzare la qualità del sonno. L'ambito di azione di questi microrganismi sul cervello è però più ampio, avendo diverse ricadute positive sull'umore delle persone, tanto che gli specialisti hanno coniato per alcuni di essi la definizione di “psicobiotici”.

L'influenza del microbiota e probiotici sul sonno è uno dei temi che saranno affrontati a Milano il 18 gennaio nel corso del convegno “Ansia, stress e disturbi del sonno: come il microbiota influenza la nostra salute mentale”, evento patrocinato dall'Associazione di Psicologia Integrata e Complementare (APIC). In questa occasione esperti internazionali si confronteranno sul ruolo del microbiota sui comportamenti umani, in particolare sull'ansia, sulle paure, sullo stress e in generale sulla salute mentale, rappresentando nuove opportunità terapeutiche da integrare con le cure attualmente disponibili.

Nel

corso dell'evento interverrà proprio sul rapporto microbiota-sonno il noto professor Claudio Mencacci, psichiatra, direttore del Dipartimento di

neuroscienze, salute mentale e dipendenze dell'Ospedale Fatebenefratelli - Sacco di Milano, presidente della Società Italiana di Neuropsicofarmacologia e Past President della Società Italiana di Psichiatria.

Tra i relatori del convegno vi sarà inoltre uno dei maggiori esperti dell'asse intestino-cervello, Ted Dinan, professore di psichiatria all'Università di Cork e iniziatore della disciplina della psicrobiotica che propone anche la possibilità di utilizzare un'integrazione probiotica mirata per migliorare le funzioni cognitive, di ridurre i livelli di stress e di ansia, di migliorare il nostro umore e modulare le alterazioni del ritmo sonno-veglia.

Convegno

“Ansia, stress e disturbi del sonno: come il microbiota influenza la nostra salute mentale”

Sabato 18 gennaio 2020

dalle 8.00 alle 17.30

Hotel Michelangelo

Piazza Luigi di Savoia, 6 Milano

Probiotici, microbiota e sonno

Il *Lattobacillo rhamnosus* contribuisce alla qualità del sonno correggendo lo stato di disbiosi, cioè di alterazione dell'equilibrio del microbiota intestinale, e attraverso la produzione di acidi grassi a catena corta, come l'acido butirrico per esempio, che secondo diversi studi sono in grado di controllare l'espressione dei geni che controllano i ritmi sonno-veglia.

Oltre

allo studio statunitense citato, vi sono altre ricerche che mostrano come un cambiamento del microbiota intestinale può indurre alterazioni del sonno. Uno studio giapponese ha evidenziato una correlazione tra una bassa presenza di *Bifidobacterii* e il tempo trascorso in stato di veglia durante la notte in donne con stipsi funzionale.

Alcuni

probiotici, però, potrebbero anche sortire l'effetto opposto, rendendo più complesso addormentarsi e per questo gli esperti si raccomandano di affidarsi al consiglio di uno specialista quando si sceglie di assumere questi prodotti,

per individuare quello che meglio risponde alle proprie esigenze.

La relazione tra microbiota e sonno esiste anche nella direzione opposta: una riduzione della quantità e della qualità del riposo potrebbe alterare la composizione del complesso di batteri che abitano l'intestino, con conseguenti modifiche del metabolismo dell'organismo e un effetto infiammatorio.

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 10^{13} e 10^{14} 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.

Ha anche un ruolo nella comunicazione che tra intestino e cervello, uno scambio di informazioni che avviene attraverso un complesso e articolato sistema bidirezionale che implica l'intervento di vie neurali, endocrine, immunologiche e metaboliche.

Va sottolineato che oggi, alla luce delle numerose evidenze scientifiche pubblicate, l'intestino viene considerato un organo di fondamentale importanza nel mantenimento dello stato di salute e di benessere dell'uomo con un ruolo anche per la salute psichica, essendo sede di un "secondo cervello", dotato di "intelligenza e di "capacità emozionale proprie".