



Un'enorme opportunità per migliorare la salute del cervello e la memoria nella popolazione che invecchia

di Fabio Reposi, direttore Farmacia Comunale Aranova

Un nuovo studio, pubblicato su Nature Communications, ha mostrato che **l'integrazione di un prebiotico migliora le prestazioni nei test di memoria negli anziani in sole 12 settimane.**

Ricerche recenti indicano che il microbioma intestinale svolge un ruolo significativo nel mantenimento delle funzioni cognitive e fisiche durante il processo di invecchiamento. Con l'età, la resilienza del microbioma intestinale si riduce, poiché diventa più vulnerabile alle malattie, ai farmaci e ai cambiamenti dello stile di vita, con una mutata ricchezza di specie e una maggiore variabilità interindividuale.

Lo studio ha dimostrato che l'assunzione di un integratore prebiotico (inulina, una fibra che si trova in molte verdure a foglie verdi e frutto-oligosaccaridi) ha portato a modifiche nel microbioma intestinale e **migliorato le capacità cognitive dei soggetti**

Lo studio randomizzato controllato con placebo ha coinvolto 36 coppie di gemelli, di età superiore ai 60 anni, che sono stati suddivisi in due blocchi: uno riceveva placebo e l'altro prebiotico ogni giorno per 12 giorni. Né il team di analisi, né i partecipanti sapevano cosa avevano ricevuto fino al completamento dell'analisi.

I ricercatori hanno monitorato i partecipanti da remoto tramite video, questionari online e test

cognitivi. Inoltre, hanno impiegato servizi postali per distribuire l'intervento e raccogliere misure e campioni dai partecipanti.

I risultati hanno mostrato che il prebiotico era generalmente ben tollerato e determinava un cambiamento nel microbioma intestinale, **in particolare un aumento dell'abbondanza relativa di Bifidobacterium.**

Anche se non è stata riscontrata alcuna differenza significativa nella forza muscolare tra i gruppi, **il gruppo che ha ricevuto l'integratore prebiotico ha ottenuto risultati migliori nei test di valutazione della funzione cerebrale**, in particolare nel test Paired Associates Learning, che è un indicatore precoce della malattia di Alzheimer, e nei test dei tempi di reazione e di elaborazione.

Esistono prove crescenti a supporto dell'esistenza di un asse intestino-cervello, un sistema di comunicazione bidirezionale tra il sistema nervoso centrale e quello enterico, in cui il microbiota intestinale gioca un ruolo centrale e influente. In questo studio, è stata riportata una correlazione positiva tra l'aumento del punteggio del fattore cognitivo e l'abbondanza relativa di attinobatteri, che sono il phylum a cui appartengono i generi Bifidobacterium.

Ciò rappresenta un'enorme opportunità per migliorare la salute del cervello e la memoria nella popolazione che invecchia. Svelare i segreti dell'asse intestino-cervello potrebbe offrire nuovi approcci per vivere in modo più sano e più a lungo. Il prossimo compito è vedere se questi effetti sono sostenuti per periodi lunghi e in gruppi ampi di persone.